СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 09 (248)
30 апреля – 21 мая 2026 года

ПЕЧЕНЬ ЖИРОМ ЗАРОСЛА
КАК ЭТО ВЫШЛО?
СТР. 16–17

ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК
В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ
СТР. 8

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЗУБЫ
ПОЧЕМУ ТАК СЛУЧАЕТСЯ?
СТР. 14–15

ТРАВЫ И ЛЕКАРСТВА
МОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ?
СТР. 22–23

ХАШЛАМА
ЦЕЛЫЙ КАЗАН ПОЛЬЗЫ

СТР. 18–19

ISSN 2712-9861
4 650239 220463 26009

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ
СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ОСТЕОПОРОЗ – В ЗОНЕ РИСКА КАЖДЫЙ ИЗ НАС

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

30 апреля *Растущая Луна в Весах*

+ травяные чаи, массаж сухой щеткой
– работа в земле без перчаток, острые специи

1 мая *Луна в Скорпионе, полнолуние*

+ ванна с магниевой солью, йога
– контакт с бродячими животными

2-3 мая *Убывающая Луна в Скорпионе*

+ лимфодренажный массаж, зелень в меню
– копчености и соленья, ожоги

4-5 мая *Убывающая Луна в Стрельце*

+ контроль давления, гимнастика для стоп
– несвежие продукты, вдыхание дыма

6-7-8 мая *Убывающая Луна в Козероге*

+ пешие прогулки, сыр в меню
– игнорирование боли в сердце, ссоры

9 мая
Луна в Водолее, последняя четверть

+ контрастный душ, упражнения на растяжку
– газировка, мелкая работа без очков

10 мая *Убывающая Луна в Водолее*

+ геркулес на завтрак, душевные посиделки
– нагрузка на спину, крепкий кофе

11-12-13 мая
Убывающая Луна в Рыбах

+ визит к стоматологу, свежие ягоды
– синтетическая одежда, избыток сахара

14-15 мая *Убывающая Луна в Овне*

+ уход за кожей, крепкий сон
– тесная обувь, непродуманные покупки

16 мая *Луна в Тельце, новолуние*

+ питательные маски для волос, рыба
– ночные посиделки в соцсетях

17 мая *Растущая Луна в Тельце*

+ солнечные ванны, свежие огурчики
– укусы насекомых, необработанные порезы

18-19 мая *Растущая Луна в Близнецах*

+ занятия на мелкую моторику, уход за телом
– жирное, разгрызание леденцов

20 мая *Растущая Луна в Раке*

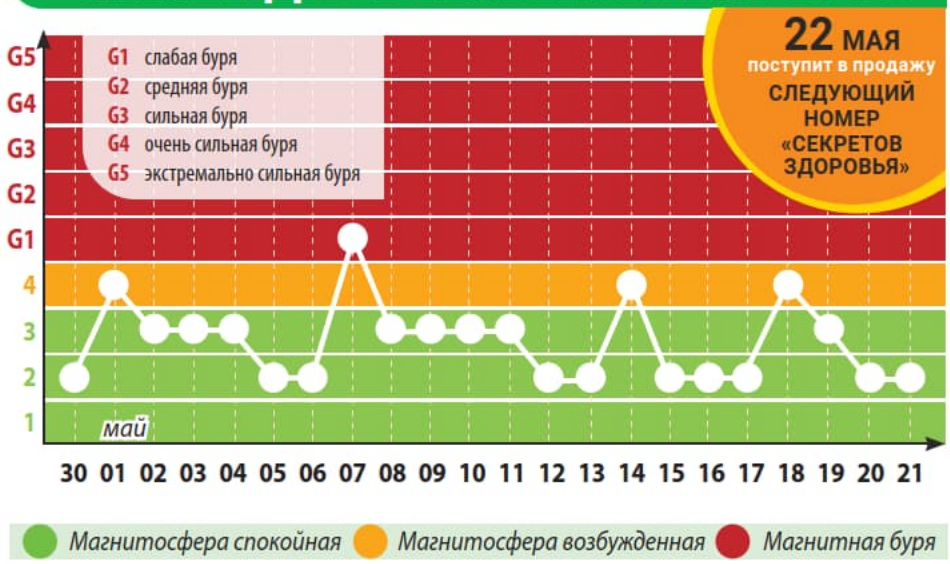
+ гимнастика для глаз, ванночка для стоп
– сырой лук, прием пищи немытыми руками

21 мая *Растущая Луна в Раке*

+ суставная зарядка, педикюр
– прием антибиотиков без назначения врача

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



Магнитосфера спокойная *Магнитосфера возбужденная* *Магнитная буря*

ДРУЗЬЯ, ВМЕСТЕ С ВАМИ МЫ ВСТРЕЧАЕМ МАЙ – ПОЖАЛУЙ, САМЫЙ ЯРКИЙ МЕСЯЦ В ГОДУ. СКОЛЬКО РАЗНЫХ ПРАЗДНИКОВ, СКОЛЬКО СОБЫТИЙ! ЖЕЛАЕМ, ЧТОБЫ ЗДОРОВЬЕ В МАЕ ВАС НЕ ПОДВОДИЛО, И ЧТОБЫ НАСТРОЕНИЕ БЫЛО РАДОСТНЫМ И ЛЁГКИМ!

А МЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ» ВАМ РАССКАЖЕМ:

- *как быть, если резко накрыла боль в пояснице;*
- *как не проглядеть мужской инфаркт;*
- *при каких недугах может помочь сорняк мокрица;*
- *что нужно знать о полезных свойствах клубники.*

ВМЕСТЕ

с врачом мы обсудили, как распознать опущение матки и что делать, если оно случилось. Выяснили, что может означать сыпь у ребенка. Ужаснулись тому, чем могут быть опасны комариные укусы. А еще составили подборку рецептов самых вкусных блюд на мангале – потому что даже комары не помешают хорошему пикнику!

НЕ ПРОПУСТИТЕ: СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 22 МАЯ!

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СОЖГУТ ЖИР НА ЖИВОТЕ?

После двух декретных отпусков подряд у меня прибавка в весе – почти 10 кг. В целом это не очень бросается в глаза, особенно под одеждой, но вот талия сильно раздалась вширь. Подскажите комплекс физических упражнений, которые помогут сжечь жир на животе?

Марина А., г. Домодедово

Увы, убрать жир с каких-то конкретных участков тела с помощью одних только тренировок невозможно – это один из фитнес мифов. На самом деле, при похудении организм расходует жировые отложения по всему телу. А чтобы побудить организм это делать, нужно в первую очередь создать дефицит калорий то есть потреблять их меньше вашей суточной нормы на 10–20%. Рассчитать свою норму калорий можно с помощью специального интернет калькулятора (с учетом вашего роста, веса, возраста, образа жизни).

Что касается тренировок, то они укрепляют мышцы и помогают избегать обвисания кожи при снижении веса. Для поддержания в тонусе мышц живота рекомендуют такие упражнения, как «планка», «скручивания», «велосипед». Их хорошо комбинировать с кардионагрузками прогулками в быстром темпе или пробежками, это тоже ускоряет похудение. И включайте в рацион ежедневно больше нежирного белка (филе курицы и индейки, рыба, творог, яйца, бобовые).

ПОЧЕМУ ОГУРЦЫ НЕСОВМЕСТИМЫ С ПОМИДОРАМИ?

Люблю весенние салаты из свежих овощей: огурцы, помидоры, зеленый лук... А свекровь вычитала где-то, что помидоры и огурцы между собой не сочетаются: якобы и в желудке они вместе плохо перевариваются, и газообразование могут спровоцировать... Но мы с мужем ничего такого за собой не замечали! Вот и спорим теперь с Марией Петровной на кухне. Рассудите, кто из нас прав!

Ольга П., г. Липецк

«Несовместимость» помидоров и огурцов это миф, который современные ученые опровергают. Возможно, он уходит корнями в некогда модное деление продуктов на «кислотные» и «щелочные» и убеждение, что сочетать их якобы нельзя. На самом деле в организме человека уже существуют разные среды: в желудке – кислая, а кишечнике – щелочная, и переваривание продуктов идет независимо от того, кислый или щелочной сам продукт.

Еще одна «теория несовместимости» связана с тем, что в огурцах есть фермент аскорбиназа, который может расщеплять витамин С в помидорах и мешать его усвоению. Но на самом деле активность этого фермента невысока, да и помидоры – отнюдь не главный источник витамина С.

Повышенное газообразование может быть связано с индивидуальными особенностями пищеварения или чрезмерным количеством клетчатки, но никак не с «дуэтом» помидоров и огурцов.

КАК РАБОТАЮТ АНТИБЛИКОВЫЕ ОЧКИ?

Я бухгалтер, с утра до вечера сижу за монитором. Заметила, что глаза стали уставать. Окулист назначила капли, а еще посоветовала мне завести особые «антибликовые очки». Интересно, они действительно «работают», и если да, то как? Или не стоит зря на них тратиться?

Лидия Николаевна, г. Рязань

Отличие таких очков в особом антирефлексном покрытии на линзах: оно уменьшает отражения и блики от монитора и прочих источников отвлекающего мерцания. А еще в них есть фильтр от синего света, снижающий интенсивность «холодного» синефиолетового спектра, излучаемого экраном. Все это ощутимо снижает нагрузку на глаза, что весьма актуально для всех, кто более 2 4 часов ежедневно проводит за компьютером. Как результат реже возникают жалобы на сухость и резь в глазах и на головную боль вследствие зрительного напряжения. Ведь и картинки, и текст без отвлекающих бликов и мерцания воспринимаются гораздо лучше.

Однако важно знать, что при дальнозоркости, близорукости, астигматизме и др. заболеваниях глаз понадобятся линзы, сочетающие диоптрии с антибликовым покрытием. А еще недорогие модели «антиблик» блокируют синий свет полностью (что не всегда полезно для биоритмов), а более качественные избирательно отсекают лишь вредную часть синего спектра.

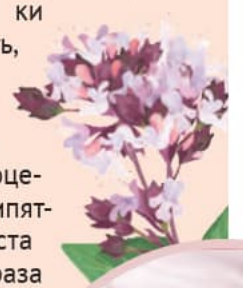
Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

Советы, рецепты

Душица для девицы сестрица

Моя бабуля всегда говорила шутками да прибаутками, стишками небольшими на разные темы. Помню, по молодости я недоумевала. Ну не Баба Яга она, не герой сказочный – зачем так разговаривать? А вот со временем все чаще всплывают эти присказки в голове. И оказывается, плотно в голове ее советы засели именно благодаря этим рифмам да прибауткам. Сама не заметила, как стала вставлять эти фразы в речь. И этим стала смущать жену внука. Живут они со мной, и вижу, что тяжело ей ко мне привыкнуть.

Конечно, хочется, чтобы мир и лад был в доме. И вот приметила я, что в критические дни нашей Настюше уж очень худо приходилось. Мне и вспомнилась присказка про душицу. Моя девица от слов поморщилась, но зелье принять согласилась. 2 ст. ложки сухой душицы (или орегано) заварить в стакане кипятка. Прикрыть, дать настояться и остыть до комнатной температуры, процедить. Долить кипятком до целого стакана. Пить 2–3 раза в день по 1/3–1/4 стакана. Болезненность месячных снижается. Этот настой хорош и для «девиц» постарше – в период менопаузы.



Татьяна Олеговна Л., г. Тверь

Бузина и липа, чтоб не было сипа

Когда я пришла преподавать в вуз, мне казалось, что студенты непростительно ленивы, не хотят уделять предмету должное внимание. В моем же арсенале было множество интересных фактов, опытов, исследований, которые помогли бы понять всю суть и пользу данной дисциплины. Поэтому я часто ругалась, кричала и отчитывала студентов. Я знала нехорошую славу о себе, но неплохая успеваемость по моему предмету служила мне подтверждением правильно выбранной тактики. И вот однажды я осипла. Просту да так и не случилось, но голос на последней лекции меня подвел. Словно кто-то постепенно уменьшал звук. Студенты сидели в гробовой тишине, ловя каждое слово. На следующий день я обнаружила на кафедре записку с рецептом и припиской «Поправляйтесь. Лучше орите. Рассказываете вы интересно». Рецепт мне, кстати, помог восстановить голос. Вот только орать после этого на студентов мне стало как-то совестно.

По столовой ложке липы и мать-и-мачехи, три соцветия бузины залить полулитром кипятка. Варить 2 минуты, настоять до остывания, процедить. Пить всю смесь за день, можно с медом.

Валентина Петровна Ракова, г. Дубна

Банан и вода успокоят всегда

У моей свекрови семеро детей. Мужем я довольна очень. Он и за дочуркой присмотрит, и по дому поможет всегда. Умеет и поесть приготовить, и мужские дела сделать. И если я куда-то уезжаю, то полностью спокойна и за наш дом, и за дочку.

Когда малышке было года полтора, у нее возникли проблемы с засыпанием на ночь. Никак она не могла успокоиться. И сами не высыпаемся, и малютку жалко. Тогда свекровь и научила меня делать «банановую воду». Взять один банан, хорошенько помыть и отрезать кончики. Можно нарезать кружками прямо в кожуре. Пол литра воды вскипятить, всыпать туда банан и закрыть крышкой на 10 минут. Затем процедить. Давать пить за 1–2 часа до отхода ко сну. Малышке помогло сон восстановить. Да и я сама стала остатки допивать – очень успокаивает.

Ирина Селиванова, г. Кириши

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Не влезли в джинсы?

Речь, конечно, не про тот случай, когда вы не влезли в них после сытой зимы. Говорим об усадке брюк после стирки – имеют джинсы такую особенность. Сбрызните их из пульверизатора теплой водой и, не застегивая, потяните за карманы в разные стороны 10–15 раз. Попробуйте теперь. Влезли? Ура!

Юлия Петровна П., г. Москва

от наших читателей

Рецепт простой – всё под рукой

Когда мне было 36 лет, у папы случился инсульт. Двое детей, муж, маленькая двухкомнатная квартирка, работа и подработка. Пришлось изобретать велосипед – разгораживать одну комнату, продумывать хитрую систему вентиляции, чтобы малоприятные запахи не скапливались в квартире. Я вставала в 5 утра и ложилась после 12 ночи. И так долгих 8 лет. Одежда моя была в пятнах от хлорки, которой обрабатывала все, и временами мне казалось, что я сама пахну как то, что ежедневно убираю.

Но самое мое страшное воспоминание – это пролежни у папы! Мне пришлось брать неделю за свой счет. Каждые 15–20 минут я мазала поврежденную кожу раствором марганцовки для подсушивания и дезинфекции. Ведь лежачие больные «цепляют болячки» моментально! Все мои усилия были напрасны. Пока мне не дали вот такой рецепт. Смешать шампунь, воду, водку или спирт в пропорциях 1:2:1. Этой смесью протирать пролежни каждый час–полтора. А если кожа только начала краснеть и еще не образовался пузырь, это снадобье поможет предотвратить появление пролежней. Можно даже проводить полный туалет тела с помощью этой мешанины. И, знаете, срабо тало! С пролежнями бороться стало гораздо легче.

Елена Пятковская, г. Ряжск

Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Аромат с собой

Пузырек от пробника духов, наполненный любимой туалетной водой, удобно носить с собой, чтобы освежать аромат. Но заканчивается «вкусная» жидкость быстро, а крышку, чтобы наполнить пузырек вновь, не снять. Наберите туалетную воду в шприц, снимите распылитель и вставьте иголочку в трубочку. Аккуратно влейте духи во флакон-дозатор.

Валерия Кирсанова, г. Краснодар

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ: ozon.ru wildberries.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное полное наименование: Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Советы, рецепты

Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы носом подышать, нужно пальцем постучать

Работал в нашем санатории врач физиотерапевт. Высокий статный седой мужчина. Нас, молодых специалистов, в шутку муштровал, как военных, и мы ему подыгрывали. До сих пор благодарна этой странной «игре». Он научил нас многому, самое важное прежде, чем начинать прием лекарств, попробуй помочь себе... зарядкой и массажем.

Так, при заложенности носа следует костяшками согнутых пальцев растереть мышцы под ключицами, боковые части шеи. Затем кончиками пальцев (не подушечками) простучать вокруг крыльев носа, лобные и гайморовы пазухи. Потом сделать движение, будто умываетесь: от носа вверх, над бровями к вискам и вниз по лицу, по боковой поверхности шеи и до ключиц. Это разгоняет лимфу, помогает уменьшить отек. Нос может начать дышать без сосудосуживающих препаратов.

Светлана Бабенкова, г. Муром

Ягода-калина кашель победила

Вышла я замуж за человека очень хозяйственного. Думала, буду жить бед не знать. Все что нужно – прикрутит, подправит, починит. Да вот одна загвоздка, мама у него в деревне. И на все длинные выходные мы едем туда. И там он тоже все что то делает, чинит, подправляет. Не человек, а вечный двигатель. А мне эти поездки не очень нравятся. Развлечений никаких, знакомых или подруг тоже нет. В огороде ни клубники, ни вишни, малина да калина – все деликатесы. Скучно.

И вот я только оправилась от болезни, кашель еще мучает сильный, а супруг уже лыжи в деревню навостряет. Спорить с ним по этому поводу нет смысла. Думаю, буду там болеть, в кровати валяться с несчастным видом, пусть ему стыдно станет. Но по приезду его мама стала меня кормить калиной с медом. Калину растирают в кашу, смешивают 1:1 с медом, настаивают под крышкой 7 дней. А потом до еды по столовой ложке трижды в день принимают. Ела я с неохотой врачи не помогли, а тут калина. Но кашель мой быстро ушел. Мне даже неловко как-то стало перед свекровью. Сразу захотелось что то хорошее для нее сделать я и купила по весне несколько кустов сортовой жимолости. Сама ухаживаю, а свекровь рада сноха не ленивая, хозяюшка.

Соня Вавилова, г. Ессентуки

Соль и мёд от пяточных невзгод

Сколько молодым ни говори, что надо себя поберечь, да понимание приходит только с годами. Так, травмировал я ногу еще в армии, а потом на основе старой беды случилась новая пяточная шпора. И боль такая, у кого есть, соврать не дадут. Лежал я как-то в больнице по другому поводу. Смотрю, мужик каждый вечер мудрит чего то, с баночкой, что ему жена приносит, а днем в теплом носке ходит. Он рассказал мне средство от болей. Взять ложку меда и ложку соли, кипятить на паровой бане 40 минут. Остудить и намазать больную ступню. Замотать пергаментной бумагой и теплым шарфом. Так спать ночь. Утром все теплой водой с мылом помыть, просушить и носить теплый носок. Делать так, пока не полегчает.

Денис Чекмарев, г. Смоленск

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Дешёвый, но полезный!

Я всегда покупаю самый дешевый кофе в зернах. «Он же невкусный», скажете вы. А я и не для кулинарных изысков. Зернышки насыпаю в красивую баночку и открытой ее ставлю в холодильник. Запах просто умопомрачительный! И никаких посторонних амбре!

Варвара Степенная, г. Суздаль

от наших читателей

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

Петрушка для усталых глаз

Была у меня в институте подружка, которая считала, что любовь – это все сказочки для маленьких. Сама же она встречалась с «перспективными» молодыми людьми. У одного авто дорогое, у другого папа – авторитет в той области, где нам потом работать. А рядом с ней все время ошивался наш однокурсник. То вещи поднесет, то тему объяснит. Ходил за ней хвостом, про чувства свои молчал. И вот на закрытом показе в театре она с одним из своих «перспективных» встречает того самого ботаника Пашу с одной из скандально известных красавиц нашего вуза. Наташка еле до антракта досидела. А там ее Паша нашел и говорит, мол устал за ней ходить. Понимает, что партия он для нее не выгодная. Так что если она за него замуж не пойдет, то будет он другие варианты искать. Наша «продуманная» из театра бегом до общаги бежала, слезы ручьями проливая. Говорит: «Все ваша любовь треклятая. У меня все продумано было, а теперь все бросить хочу и за Пашкой хоть в тайгу комаров кормить». Наревелась – глаза красные, опухшие. Но решение какое то приняла. Взяла петрушки, нарезала половину горсти, залила тремя литрами воды, вскипятила, укутала минут на 20. Налила в таз, опустила туда лицо, стала глаза открывать закрывать. Остатки жидкости заморозила, протирала вокруг глаз. А утром с сияющим взором пошла к Пашке. Они потом гуляли по скверу за ручку. И, честное слово, мы такой красивой пары еще не видели!

Вероника Завражнова, г. Нижний Новгород

Медуница, помоги – простуду победи

Ах, как все сложно кажется, когда ты молод, когда вместо простых слов напрямую, все ищешь обходные пути. Был у нас в медчасти при заводе молодой доктор Медунков. Как увижу его, так и несу околесицу, не останавливаясь. А он пунцовыми пятнами пойдет, лицо опустит и бурчит под нос. А дома корю себя за дурацкое поведение. И вот решилась я на преступление. Взяла у него со стола ключи от машины. Думаю, скажу, что нашла, вот разговор нормальный и завяжется. Конец рабочего дня, дождь как из ведра. Я стою у проходной, жду его. А его все нет, и машина стоит. Оказалось, маме его плохо стало, и его еще в обед директор на своем авто подбросил, чтоб побыстрее. Стыдно мне стало, поехала я мокрая через весь город ключи Медункову отвозить.

Открыла его мама, руками всплеснула. Я вся мокрая, осипшая, уже кашляющая с ключами стою. Затащила меня на кухню, укутала в свой халат и давай меня лечить. Смешала по ложке сосновых почек, травы медуницы, цветов календулы и липы. Залила 0,75 л чуть остывшим кипятком. Процедила, дала выпить полстакана. А потом еще чай пили, Медунков сказал, что он часто что-то теряет. И вышел у нас первый нормальный разговор.

Алина Волгина, г. Вологда

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Медь не навредит

Блондинки, ловите отличный лайфхак. Если вы ходите в бассейн и заметили, что волосы приобрели неэстетичный зеленоватый оттенок, знайте, в воде бассейна большая концентрация меди. Но не беда, не стоит менять спортзал. Просто в следующий раз перед заплывом нанесите на волосы несмываемый бальзам и наденьте шапочку для плавания.

Эльвира Носова, г. Санкт-Петербург

Зелёный лук – здоровью друг

Молодой зелёный лук – хороший «компаньон» на домашней кухне: он добавит весенней пикантности и омлету, и салатам, и супам, и пирогам… Даже там, где репчатый лук не приживается из-за своего резковатого нрава, лук зелёный пригождается довольно часто. И не все задумываются, что он не только радует нас вкусом, но ещё и приносит организму много пользы.

Как его сохранить?

1 Высушить, предварительно вымыв, обсушив на полотенце, мелко нарезав и разложив тонким слоем, который в процессе сушки периодически перемешивается:

- **в духовке – 2–3 часа при 50 °С;**
- **в электросушилке – около 30 минут при 70 °С;**
- **на открытом воздухе, в тени около 1 недели (на накрытом марлей поддоне).**

2 Заморозить, предварительно вымыв, обсушив, мелко нарезав и переложив в плотные порционные пакеты.

1 Улучшает пищеварение (усиливая выработку желудочного сока), стимулирует кроветворение, помогает восстановить силы и укрепить иммунитет после затяжных болезней. Достаточно регулярно добавлять 2–3 ст. ложки мелко нарезанного свежего зеленого лука в свои первые, вторые блюда и салаты.

Кстати: Если нет противопоказаний, то зеленый лук обязательно нужно включать в рацион во время снижения веса: в нем содержится много хрома, который может снижать тягу к сладкому!

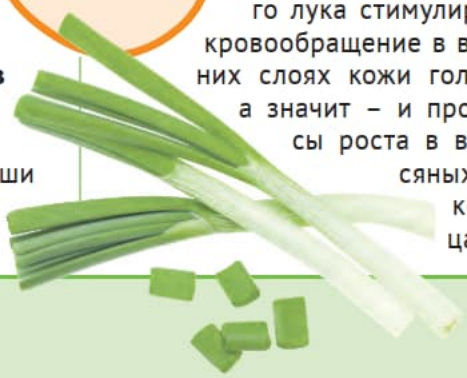
2 Помогает бороться с воспалениями на коже, ускоряет заживление порезов. В зеленом луке много серы и фитонцидов – они могут убивать или подавлять рост и развитие бактерий и грибков, провоцирующих воспалительные процессы. Так что, если вы порезали кожу или некстати выскочил прыщ, а под рукой нет бактерицидного пластыря, можно взять кусочек лукового пера, разрезать вдоль и приложить «изнанкой» к месту поражения.

3 Противостоит простуде, помогает при кашле и бронхите. С древних времен наши предки лечили эти недуги «микстурой» из лука, смешанного с медом.

4 Может помочь против выпадения волос. Народная медицина рекомендует смешать размятый в каше цу зеленый лук с небольшим количеством меда, касторового масла или яичным желтком, втереть в кожу головы, накрыть пленкой и теплым колпаком и оставить на 1–2 часа, а затем смыть с шампунем. Считается, что гликозиды и эфирные масла в составе зеленого лука стимулируют кровообращение в верхних слоях кожи головы, а значит – и процессы роста в волосяных луковицах.

Кстати

В 70 г зеленого лука – суточная норма витамина С для взрослого человека. А еще в этом продукте – витамины А, РР, К, Е и В, флавоноиды (не меньше, чем в зеленом чае) и множество полезных микроэлементов (железо, магний, сера, йод, фтор, калий, марганец и др.).



Важно!

Зеленый лук не рекомендуется употреблять при гипертонии, желудочно-кишечных заболеваниях в стадии обострения, при склонности к метеоризму и индивидуальной непереносимости.

Оксана Черных

Какая обувь летом лучше?

Летом я всегда ношу шлёпки, мюли и кроксы. Но в прошлом августе, когда мы с мужем поехали в отпуск и много ходили пешком, случилось следующее. К вечеру первого дня стопы просто горели огнем, и я еле дошла до гостиницы. А недавно прочитала, что такое может быть, если носить обувь без задника. Правда ли это?

Ольга К., Московская обл.

Длительное ношение обуви без задника действительно может негативно сказаться на стопах. Когда стопа лишена фиксации в пяточной части, функцию удержания обуви берут на себя пальцы они как бы цепляются за стельку, чтобы сохранить обувь на ногах и не лишить равновесия тело. Из-за этого подошвенная фасция находится в постоянном напряжении, что может сопровождаться неприятными ощущениями в стопах и в конечном итоге закончиться «пяточной шпорой». Поэтому лучше оставить шлепанцы для пляжа, а для повседневной носки выбрать сандалии с широким задним ремешком.

Головная боль на природе

Как только приезжаю на майские праздники на участок – у меня болит голова. Я уже грешил на весеннюю аллергию, на запах дыма от мангала и даже на то, что слишком много сплю на природе. В итоге я лежу с мокрым полотенцем на лбу вместо того, чтобы заниматься грядками. Скажите, это какая-то особая «природная» мигрень?

Ковалев С. С., г. Санкт-Петербург

Спешим успокоить: вы не разучились быть на природе. Но из-за смены городской среды на дачный участок организм испытывает стресс и реагирует головной болью. Стресс, как правило, вызывает один или несколько из следующих факторов:

- **Кислородное «отравление».** Жители городов привыкли к хронической нехватке кислорода. Избыток кислорода на свежем воздухе заставляет сосуды головного мозга расширяться, что провоцирует боль.
- **Обезвоживание.** На природе, особенно в жару и в период активной работы на участке, организм теряет больше влаги. Дефицит воды приводит к головной боли.
- **Перегрев и солнце.** Длительное пребывание под прямыми лучами – частый триггер головной боли.

Через несколько поездок организм адаптируется, и вы будете с удовольствием проводить время на природе!

Как правильно мыть сухофрукты?

Люблю баловать внуков полезными сладостями. Всегда держу в доме запас кураги, изюма и инжира. Недавно подруга рассказала, что сухофрукты на рынке опрыскивают какой-то химией для блеска. Я обычно мою сухофрукты непосредственно перед едой. А тут задумалась: а вдруг, пока они немытые лежат, химия внутрь плодов попадет? И после покупки очередного килограмма чернослива помыла все сразу, просушила и сложила в банку. Но через неделю чернослив покрылся белым налетом и скис. Так как же правильно обрабатывать сухофрукты?

Линдос В. С., г. Нижний Новгород

Подруга вас не обманула: для сохранения товарного вида сухофрукты нередко обрабатывают диоксидом серы (Е220). Но когда вы моете всю партию, то даже после хорошей сушки в «морщинках» плодов остается влага, которая приводит к росту плесневых грибков. Поэтому заранее мыть всю партию не стоит. Лучше пересыпать сухофрукты в сухую стеклянную тару. Далее перед употреблением помойте сухофрукты в проточной воде и залейте на 20 минут горячей водой (не кипятком). Так плоды станут вкуснее и безопаснее.

Печенье вместо гранита: остеопороз

Знаете, чем остеопороз отличается от кариеса? Кариес вы чувствуете языком. Иногда он даже болит! А остеопороз – нет. И главная проблема в том, что этому заболеванию подвержен КАЖДЫЙ человек старше 50 лет. Остеопороз – это состояние, когда кости теряют свою прочность и могут легко сломаться. И если в молодости перелом – не самая тяжёлая проблема, то с возрастом он может оказаться причиной, которая навсегда приковывает к кровати. Почему возникает остеопороз и как его предотвратить – рассказываем в статье.

Кости легчают – риски растут

Представьте себе стену старого деревенского дома. Когда-то она была сложена из крепкой полнотелой сосны. Такую стену непросто сломать! Плечом не пробьешь. Но шли годы. В стене завелись жучки-короеды. Они не разрушают стену целиком, но потихоньку выедают древесину изнутри, делая ее похожей на швейцарский сыр – снаружи твердая корка, а внутри пустоты. Стена все еще стоит и выглядит нормально. Но стоит налечь на нее чуть сильнее – и она рассыплется в труху. Остеопороз ведет себя очень похоже.

С научной точки зрения, остеопороз – это системное заболевание скелета, при котором снижается масса костной ткани и нарушается ее микроархитектоника. Кости становятся не просто легкими, а патологически хрупкими. Происходит это потому, что процессы разрушения костной ткани начинают преобладать над процессами ее формирования.

В норме наши кости постоянно изменяются: какие то их участки разрушаются, а какие-то – достраиваются. Процессы разрушения и процессы образования находятся в балансе. Так кость подстраивается к нагрузкам, которые на нее возлагает тело. В молодости клетки строители (остеобласты) работают быстро, поэтому костное вещество постоянно образуется и кости остаются прочными. А с возрастом они сдают свои позиции, и клетки-разрушители (остеокласты) начинают чувствовать себя куда более вольготно и, подобно жучкам-короедам, превращают кости в труху.

Самое слабое звено

Коварное свойство остеопороза в том, что он поражает весь скелет. Но есть «любимые» места, где катастрофа заметнее всего:

- **Тела позвонков.** Они проседают, как гармошка. Из-за этого человек теряет рост и появляется «вдовий горб» (грудной кифоз).
- **Шейка бедра.** Вот тут происходит самая большая трагедия. Перелом шейки бедра в пожилом возрасте – это не просто травма. Это обездвиженность с пневмониями, пролежнями и тромбозами у каждого третьего пациента, которого не смогли по разным причинам прооперировать и установить протез сустава.
- **Лучевая кость.** Она часто ломается (так называемый «перелом луча в типичном месте»), когда мы рефлекторно выставляем руку вперед при падении.

Кто в зоне риска

Неуправляемые факторы (смиритесь, но учтите их):

1. Возраст. После 50 лет риск возрастает в разы. После 70 – остеопороз той или иной степени выраженности есть практически у всех.

2. Женский пол. Эстрогены – женские половые гормоны – защищают кости. В менопаузе их выработка резко падает, и костная ткань начинает таять.

3. Наследственность. Если ваша мама или бабушка ломали шейку бедра или их рост после 60 лет уменьшился более, чем на 8–10 см, вы в группе риска.

4. Европеоидная или азиатская раса. У темнокожих людей кости плотнее от природы.

5. Низкая масса тела (индекс массы тела ниже 19 кг/м²). Когда нагрузка на скелет слишком маленькая, кость не получает стимула быть толстой. Риск остеопороза выше.

Управляемые факторы (вот на чем мы сконцентрируемся):

1. Дефицит кальция и витамина D. Это краеугольный камень. Кальций – стройматериал, но без витамина D он не всасывается в кишечнике и проходит транзитом. Дефицит витамина D в России есть у 90% пожилых людей.

2. Гиподинамия. Кость любит движение. Пока вы ходите, сила тяжести давит на скелет, и клетки-строители (остеобласты) получают команду:

«Укрепляй несущие конструкции!» Если вы лежите или сидите, команда не поступает.

3. Курение и алкоголь. Сигареты угнетают работу остеобластов и токсичны для костного мозга. Алкоголь нарушает всасывание кальция и повышает риск падений.

4. Избыток кофеина. Более 4 5 чашек кофе или чая в день вымывают кальций с мочой.

5. Некоторые лекарства. Долгий прием глюкокортикоидов (преднизолон, дексаметазон, гидрокортизон – их назначают при астме, артритах) разрушает кости. Блокаторы протонной помпы (от изжоги) при приеме годами снижают всасывание кальция.

Как заподозрить неладное?

Признак №1: Ваш рост уменьшился

Встаньте спиной к стене. Замерьте рост сейчас. Потеря 2 3 см за 10 лет после 50 лет это нормально и случается у всех из-за уменьшения высоты межпозвоночных дисков. А вот потеря 4–6 см за 2–3 года это уже проседание позвонков из за остеопороза.

Признак №2: Появился «вдовий горб»

«Вдовьим горбиком» называется клиновидная деформация передних отделов позвонков. Позвонок спереди становится ниже, чем сзади, и позвоночник изгибается дугой.

Признак №3: Вы что-то сломали

Любые переломы после 50 лет требуют исключения остеопороза. Особенно насторожиться стоит, если перелом кости случился не в первый раз.

Важно!

Если при подъеме предмета с пола вы почувствовали резкую боль в спине, срочно обратитесь к врачу! Так может проявиться компрессионный перелом тел позвонков.

Как вы заметили, видимые изменения при остеопорозе начинаются только тогда, когда процесс вовсю идет. Куда лучше узнать об остеопорозе до того, как он навредит организму.

Денситометрия: золотой стандарт диагностики

Наиболее распространенный метод диагностики патологии костной ткани рентгенография. Однако рентгенография показывает потерю костной массы слишком поздно. Только тогда, когда вы потеряли уже 20 30% костной ткани. Это диагноз задним числом.

Единственный метод, который позволяет увидеть проблему на ранней стадии, это двух энергетическая рентгеновская абсорбциометрия (DXA) или, проще, денситометрия. Это безопасный, безболезненный метод измерения плотности костей. О состоянии всего скелета обычно судят по костной ткани поясничного отдела позвоночника и тазобедренной области. Для этого аппарат высчитывает особое число Т критерий. Чем он выше, тем кости плотнее. Как правило, в заключении денситометрии есть трехцветный график. Ваш Т критерий находится в зеленой зоне? Все в порядке.

Расшифровка для тех, кто любит цифры:

- **Т-критерий выше –1 – норма**. Ваши кости крепки.
- **Т-критерий от –1 до –2,5 – остеопения.** Это предболезнь, пограничное состояние. Кости уже слабоваты, но не критично. Самое время менять образ жизни!
- **Т-критерий ниже –2,5 – остеопороз.** Диагноз установлен. Требуется медикаментозное лечение.
- **Т-критерий ниже –2,5 в сочетании с уже случившимся переломом – тяжелый (манифестный) остеопороз.**

Процедура длится 10 20 минут: пациент лежит на столе, пока рентгеновский датчик сканирует нужную зону. Лежать нужно неподвижно. А вот специальной подготовки не требуется, кроме исключения препаратов кальция за 24 часа до обследования. Бояться рентгеновских лучей не нужно. Доза облучения при денситометрии в 10–20 раз меньше, чем при обычном рентгене грудной клетки.

Кому и когда нужно делать денситометрию?

Всем женщинам старше 65 лет и мужчинам старше 70 лет хотя бы раз в жизни. Если у вас есть факторы риска (перелом шейки бедра у родителей, низкий вес, ранняя менопауза до 45 лет) — выполните денситометрию раньше. С 50 до 55 лет.

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение. Начало на стр. 10

Печенье вместо гранита:

Что же делать?

Самый лучший препарат от остеопороза — это ваша активная жизнь до того, как случилась беда. Давайте познакомимся с тремя китами, на которых держится здоровая кость.

Кит первый: Кальций

Сколько нужно кальция пожилому человеку? 1000 1200 мг в сутки. Лидеры по содержанию усвояемого кальция (на 100 г продукта):

- твердые сыры (пармезан, чеддер) – до 1000 мг
- кунжут (лучше молотый в виде пасты или урбеча, так как семечки хуже усваиваются) 780 мг
- сардины консервированные (с костями!) 380 мг
- миндаль – 260 мг
- зелень (петрушка, базилик, укроп) 240 мг
- творог 5% 150 мг
- белокочанная капуста – 50 мг
- йогурт (натуральный, греческий) – 100–150 мг

Кальций из молочных продуктов усваивается лучше всего. Но если вы плохо переносите молочку (например, из-за того, что у вас есть лактазная недостаточность), попробуйте безлактозные продукты. Или ешьте твердые сыры в них лактозы почти нет. Если и такая уловка не сраба тывает и молочные продукты продолжают вызывать неприятные ощу щения – приобретайте растительное молоко, обогащенное кальцием.

Кит второй: Витамин D

Витамин D это ключ, который открывает дверь в кишечнике для кальция. Если его мало, хоть ведрами творог ешь — все выйдет в унитаз.

Витамин D можно получать из продуктов, а можно через ультрафиолет солнечного света. Под его воздействием в коже образуются вещества, которые становятся в ходе ряда превращений витамином D.

Но важно помнить, что избыток солнечного ультрафиолета повышает риск меланомы рака кожи. К тому же, после 60 лет кожа постепенно теряет способность синтезировать витамин D и делает это в 4 раза хуже, чем в молодости. Остается одно аптечные препараты.

Внимание!

На сегодняшний день для профилактики остеопороза людям старше 60 лет рекомендуется 800–1000 МЕ (международных единиц) витамина D в сутки. При уже диагностированном остеопорозе доза может доходить до 2000–3000 МЕ и выше. Однако дозы выше профилактических (800–1000 МЕ) должны назначаться врачом!

Замечание. Витамин D бывает двух видов. D2 (эргокальциферол, растительный витамин D) и D3 (холекальциферол, животный витамин D). D3 усваивается лучше, поэтому предпочтительнее выбирать его.

Кит третий: Движение

Кость будет крепкой тогда, когда организм «осознает» ее нужность. Основная функция кости формировать остов, к которому крепятся мышцы. Кроме того, кровоснабжение костей, а значит, их питание и обеспечение кислородом, также напрямую зависит от активности мышц: если они работают, то кровоснабжение улучшается.

Укреплять кости движением никогда не поздно. Но лучше задуматься об этом еще задолго до пенсионного возраста так шанс сохранить кости крепкими будет выше.

А что, если остеопороз уже обнаружен?

Может, лучше побе речься и двигаться по меньше? Вдруг пере-

остеопороз

лом? Вовсе нет! Наоборот, уже существующий остеопороз требует движений. Но они должны быть такими, чтобы не повышать риск падений и не провоцировать толчковых нагрузок. Например:

- ходьба в умеренном темпе (не менее 30 минут в день) с лыжными палками (скандинавская ходьба);
- лечебная физкультура (ЛФК) с тренером упражнения на растяжку и укрепление мышечного корсета;
- плавание;
- йога (адаптированная, без вычурных поз);
- занятия на тренажерах (велотренажер, тредмил, степ платформа и т.д.);
- силовые упражнения с эластичными лентами.

Что нельзя:

- прыжки и скручивания (часто встречаются в танцах и фитнесе, в работе со скакалкой);
- упражнения с гантелями и весами;
- игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.).

Тяжёлая артиллерия

Если денситометрия показала Т критерий ниже 2,5, или у вас уже был низкоэнергетический перелом (упал с высоты стула – сломал руку), к сожалению, одной ходьбой и творогом не обойтись. Нужны лекарства. Назначать их должен только врач. Как правило, это ревматолог.

Первой линией выступают бисфосфонаты. Это препараты, которые тормозят работу клеток разрушителей (остеокластов). Некоторые из них нужно вводить внутривенно в условиях стационара. Другие группы препаратов (например, блокаторы RANKL или анаболики) назначаются при неэффективности или плохой переносимости бисфосфонатов.

Очень важно продолжать принимать кальций и витамин D каждый день, даже если вам назначили очень дорогой и эффективный препарат от остеопороза. Без стройматериала лекарствам не из чего строить новую кость.

Не бойтесь, но действуйте

Ваши кости работают на вас каждую секунду. Поработайте и вы на них. Берегите себя. Запишитесь к терапевту и спросите: «Не пора ли мне сделать денситометрию?». Будьте здоровы!

Ведущая рубрики Елена Кидяева, врач-терапевт, г. Рязань, https://vk.com/dockidyaeva

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Реклама 16+
ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Здоровье и долголетие
№04 2026
ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ
ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА
ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ
Какие субпродукты самые полезные?
Правда и заблуждения о приеме лекарств
Травы от вздутия и метеоризма
Гайморит или ОРВИ – как понять?
Боли в пояснице: как в причинах не заблудиться
НОВЫЙ ЖУРНАЛ
Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:
- как сохранить молодость духа и тела;
- каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- тематические статьи о новых достижениях в косметологии.
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Сколько кушать в граммах?

Как есть шоколад каждый день и не толстеть? Какой предпочтительнее и сколько его можно съесть?

Яна Корнева, Московская обл.

Да, шоколад можно есть ежедневно и сохранять фигуру! Но для ежедневного приема лучше выбирать горький шоколад с содержанием какао от 75% и выше. В молочном и белом шоколаде слишком много сахара и жиров – сплошь пустые калории. А горький содержит теобромин, кофеин и магний. Считается, что они снижают тягу к сладкому.

Идеальное время для шоколада – первая половина дня. В

это время организм лучше усваивает углеводы и использует их для энергии, а не отправляет в жировое депо. Вечером шоколад противопоказан: теобромин и кофеин возбуждают нервную систему, что может нарушить сон.

Сколько же можно съесть?

20–25 граммов в день! Это примерно 2–3 крупные дольки стандартной плитки. Лайфхак: не жуйте шоколад, а дайте ему медленно растаять на языке. Вкусовые рецепторы насытятся как следует, и вы не потянетесь за добавкой.

Чувствительные зубы

откуда берётся гиперестезия

В молодости к здоровью часто относишься бездумно, не бережешь то, что дано от природы. Вот у меня раньше не было проблем с зубами – крепкие были, идеально ровные. Так я любила ими пластиковые бутылки с газировкой открывать, друзья только ахали. Зато теперь я сама ахаю и охаю, когда приходится пить холодное или кислое и когда вдыхаю ртом морозный воздух...

Елена К., г. Новомосковск

Про эмаль и цемент

Повышенную чувствительность зубных тканей врачи называют гиперестезией. Резкая боль ноющего или острого характера может возникать в ответ на разные раздражители: холод или тепло, сладкие, острые или кислые блюда (например, лимон). На поздних стадиях заболевания зубы могут реагировать даже на простое прикосновение зубной щетки или твердую пищу.

Почему же зубы вдруг становятся чувствительными? Это связано с обнажением дентина – основной твердой ткани зубов. В норме дентин сверху, на уровне зуба, защищен слоем эмали, а на уровне корня – тонким слоем цемента. Но бывает, что зубная эмаль разрушается, истончается или становится более пористой, либо происходит оголение зубного корня и разрушение цемента ввиду различных десенных заболеваний. В этом случае дентин уже ничем не защищен, и образующие его клетки, однобласты, начинают болезненно реагировать на разные наружные раздражители (пищу, прохладный воздух и др.).

О причинах и факторах риска

Почему же возникает гиперестезия зубов? По очень разным причинам, в том числе:

1 Частое употребление сладких газировок, натуральных фруктовых соков и кислых продуктов, повреждающих зубную эмаль.

2 Регулярное использование слишком жесткой зубной щетки и отбеливающих средств с грубыми абразивными частицами плюс неправильная техника чистки зубов (горизонтальные, «пилящие» движения щетки).

На заметку: Зубы лучше всего чистить вертикальными (выметающими) движениями – от десны к краю зуба – так и налет можно удалить, и эмаль с десной не травмировать.

3 Непрофессиональное отбеливание зубов (само

стоятельное применение на родных средств, купленных препаратов или систем для ос ветления эмали).

На заметку: Временная гиперестезия может возникнуть даже после профессиональ ного, грамотно выполненно го стоматологом удаления зубных отложений, гигиенической чистки или отбеливания. Но она обычно проходит в течение 2 недель.

4 Стоматологические за болевания, при которых отсутствует или повреждается часть эмали (клиновидный де фект, различные эрозии и др.), неправильный прикус, излишняя нагрузка на зубы, ношение брекетов.

5 Заболевания десенной ткани – пародонтит, пародонтоз и др., при которых десна постепенно как бы «осе дает» вниз, оголяя шейки зубов.

6 Заболевания, связанные с нехваткой микроэле ментов или гормональными нарушениями.

Важно!

Есть данные, что женщины чаще мужчин подвержены ги перестезии зубов. Нередко она проявляется после менопаузы, когда из-за снижения выработ ки эстрогена кальций начинает усваиваться гораздо хуже. Проявления гиперестезии зубов в этом случае могут свиде тельствовать о более серьезной проблеме – развитии остеопороза.

К счастью, во многих случаях гиперестезию зубов можно вылечить. Какими методами – читайте в одном из следующих номеров.

Марина Чаленко

Лимит на ношение утягивающего белья

Можно ли на постоянной основе носить утягивающие трусики?

Варвара Ким, г. Рязань

Нет, носить утягивающее белье каждый день нельзя. Это вещь для особых слу чаев — свидание, фотосессия, вечеринка. При постоянной носке компрессия в области живота и таза приводит к серьезным последствиям:

- **Нарушение кровообращения и лимфодрена- жа.** Сдавливание сосудов затрудняет отток крови от ног, что ведет к отекам и развитию варикозного расширения вен.
- **Сдавливание внутренних органов.** Повышается внутрибрюшное давление, что вызывает проблемы с пищеварением, изжогу и мешает нормальной работе органов малого таза.
- **Атрофия мышц.** Постоянная внешняя поддержка ослабляет соб ственные мышцы живота и спины.
- **Дыхательная недостаточность.** Утягивание мешает диафрагме, вызывая поверхностное дыхание и нехватку кислорода (гипоксию).
- **Проблемы с кожей.** Синтетические материалы не дают коже ды шать, создавая условия для развития опрелостей и дерматитов.

Пирсинг с умом

Что делать, если воспалился прокол в ухе?

Евгения Охват, Ленинградская обл.

Воспаление свежего прокола частая история. Обычно рука тя нется снять украшение, но этого делать не стоит. Если вытащить сережку, узкий канал сомкнется и запечатает инфекцию внутри мочки. Может развиться абсцесс или свежий прокол попросту зарубцует ся. Пока сережка в ухе, она работает как дренаж, давая отток воспа лительной жидкости.

Для обработки ранки лучше использовать водные растворы (хлор гексидин, бетадин, бесцветный фукарцин и др.). Спирт и перекись пло хо влияют на заживление.

Не спите на больном ухе, убирайте волосы в хвост и не трогайте сережку грязными ру ками. Если через 2 3 дня краснота и отек не спадут – обязательно обратитесь к дерматологу.

Если же воспалился старый прокол, то первое, что вы должны сделать – сменить бижутерию на украшение из титана или зо лота (если уже носите хорошие сплавы, то менять не нужно). Неплохо будет также за менить тяжелые серьги на более легкие. Правила обработки и обращения к специалисту – те же, что и при воспалении свежего про кола.

? Голос осип – опасно ли это?

Осип неожиданно голос. А ведь я курильщик со стажем. Недавно вот так же у приятеля голос осип, оказалось – рак горла. Ужасно переживаю. Куда бежать, что проверять?

Михаил П., г. Сапожок

Да уж, осиплость – это тревожный симптом для курильщика, ведь курение один из главных факторов риска развития рака гортани. Но паниковать раньше времени тоже не надо, голос может осипнуть из-за перенапряжения голосовых связок, воспаления или даже аллергии и т.д.

Первое, что нужно сделать в такой ситуации без промедления обратиться к оториноларингологу (ЛОР-врачу). Тот проведет первичный осмотр, при необходимости направит на дополнительные обследования, чтобы понять точную причину осиплости. Например, ответить на многие вопросы поможет **фиброларингоскопия** метод исследования глотки, гортани и верхних отделов трахеи с помощью гибкого эндоскопа. Он оснащен камерой и источником света, что позволяет врачу на большом мониторе детально изучить состояние слизистой, а при необходимости – сразу же взять небольшой образец ткани для лабораторного иссле дования. Также информативными могут быть УЗИ шеи и лимфоузлов, КТ или МРТ.

Только если ЛОР врач выявит тревожные признаки, вас перенаправят к онкологу.

Важно!

Если помимо осиплости вас беспокоят

! боль в горле, усиливающаяся при разговоре или глотании;

! постоянное ощущение кома или инородного тела в горле;

! затрудненное дыхание;

! увеличение лимфоузлов на шее;

! кровь в мокроте;

! сухой кашель, который долго не проходит,

то обратиться к врачу нужно как можно скорее.

Печень жиром заросла

Как же это вышло?

Печень — удивительно терпеливый орган. Она «молчит» и никак себя не проявляет, даже когда в ней уже начались необратимые изменения. Именно поэтому неалкогольную жировую болезнь печени (НАЖБП) или попросту «жировой гепатоз» называют «тихой эпидемией XXI века». По статистике, каждый третий взрослый человек на планете уже имеет те или иные признаки этого заболевания. Но даже не подозревает об этом!

Что происходит с печенью на самом деле?

В норме в клетках печени (ге патоцитах) жира практически нет – он перерабатывается в энергию или выводится с желчью. Но когда приток калорий и особенно «быстрых» углеводов становится слишком активным, этот механизм ломается и в клетках начинают накапливаться крупные капли жира. Если ничего не менять, к жиру присоединяется воспаление — развивается стеатогепатит. Вос паленные ткани начинают гибнуть, замещаясь рубцовой тканью. А это уже прямая дорога к циррозу.

На что обратить внимание?

Коварство гепатоза в том, что симптомов у него практически нет. Но зато точно известно, что чаще всего НАЖБП развивается у людей с абдоминальным ожирением – ситуация, когда жир откладывается в животе, награждая своего владельца не здоровой округлостью в талии. Норма окружности талии у мужчин менее 94 см.

Что в обследовании:

- **УЗИ органов брюшной полости с эластометрией**
- **АЛТ, АСТ, ГГТП в крови.**

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ В ЗОНЕ ОСОБОГО РИСКА?

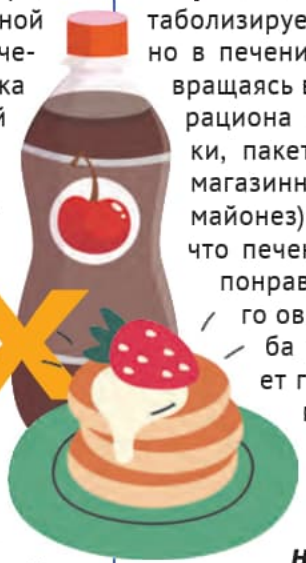
Мужская печень значительно уязвимее женской. Эстрогены у женщин выполняют защитную функцию, препятствуя отложению жира в гепатоцитах и замедляя развитие фиброза. У мужчин такой природной «подушки безопасности» нет.

Как избежать и как лечить?

Хорошая новость: печень единственный орган, способный к полной регенерации, если убрать повреждающий фактор. Лекарств с доказанной эффективностью для лечения именно НАЖБП пока не существует. Основной упор на образ жизни!

Снижение веса (но без фанатизма)

Главная ловушка – желание похудеть как можно скорее. Голодание и жесткие диеты (менее 1200 ккал в сутки) влияют на печень так же негативно, как и ожирение. При резком дефиците калорий жир из подкожных депо лавиной устремляется в кровь и оседает именно в печени, вызывая повреждение ее клеток. Лучшая скорость: снижение массы тела на 7–10% от исходной каждые 1 2 месяца.



Ограничение сахара

Враг №1 – это не сливочное масло или сало (хотя и их меру надо знать). **Враг №1 — фруктоза в составе добавленного сахара.** Именно фруктоза метаболизируется исключительно в печени, мгновенно превращаясь в жир. Убираем из рациона сладкие газировки, пакетированные соки, магазинные соусы (кетчуп, майонез) и выпечку. А вот что печени действительно понравится, так это много овощей, зелени, рыба (омега 3 защищает печень), нежирное мясо, сложные углеводы (гречка, булгур).

Аэробная нагрузка

Гиподинамия приводит к застою крови в системе воротной вены. Поэтому обязательны физические нагрузки! Старайтесь не сидеть более 45 минут подряд. Встаньте, пройдитесь, сделайте 10 приседаний. Это разгоняет кровоток в печени.

Кофе в помощь

Доказано, что 1–2 чашки натурального черного кофе в день снижают риск фиброза печени.

Берегите свою печень и будьте здоровы!

терапевт Елена Кидяева

Какой прок в носках из бамбука?

Я электрик, работаю на стройках. Ноги в спецобуви потеют страшно, однажды уже подцепил грибок. Так вот жена теперь покупает мне носки исключительно бамбуковые. Говорит, что они лучше хлопковых. А как по мне, так это все обман и маркетинг.

Юрий Н., г. Истра

Волокно, производимое из мякоти бамбука, на самом деле обладает некоторыми преимуществами перед традиционной хлопковой нитью. Прежде всего, это более высокие гигроскопичность и воздухопроницаемость. Бамбук впитывает влагу в 1,5 раза лучше хлопка и лучше его испаряет. Для носков это плюс, ноги легче сохранить сухими даже в жару, меньше риск перегрева и натирания мозолей.

Еще один плюс – это антибактериальные свойства. Особое природное вещество «бамбуковый кун» вполне эффективно подавляет рост бактерий (на 70% и более). Так что носки из бамбука могут быть неплохим средством профилактики грибковых заболеваний.

Наконец, бамбуковое волокно мягкое и комфортное.

Минусы бамбуковых носков они бы стрее изнашиваются (если в ткани нет дополнительных укрепляющих добавок) и стоят дороже, чем хлопковые. Но ваша супруга справедливо полагает, что ваш комфорт и здоровье кожи ног важнее.

Хашлама: горячий привет из Закавказья

Хашлама считается одним из традиционных ритуальных блюд кавказских народов: её готовят и в Армении, и в Грузии, и в ряде других стран. Причём рецепты в разных регионах несколько различаются, но неизменным остаётся главный принцип: хашлама – это всегда сытно и вкусно, много мяса, овощи, зелень и ароматные восточные специи.

Слово «хашлама» происходит от армянского «хашел», что в переводе означает «варить». По сути это рагу, которое принято подавать вместе с крепким домашним бульоном и горячими лепешками.

Что в основе?

● Если вы тоже решили порадовать семью или гостей хашламой, то прежде всего вам понадобится хорошее **мясо.** В традиционном армянском варианте блюда используют баранину или телятину, в Грузии чаще берут говяжью грудинку.

Важно: в любом случае мясо обязательно должно быть свежим, на косточке, и не слишком сухим – лучше всего подойдут куски средней жирности.

● Второй незаменимый ингредиент – это **овощи**. В Армении, например, акцент делается на помидорах, болгарском перце и репчатом луке: все это в изобилии выкладывается в большой казан вместе с мясом, слоями, и томится до готовности. Но есть и другие рецепты хашламы, где можно также использовать картофель, баклажаны, морковь, сельдерей и др., и где сначала долго готовится мясо, а уже потом добавляются прочие ингредиенты.

● Что касается **специй и трав**, то в хашламе традиционно лидируют черный перец горошком, лавровый лист и чеснок. Также по вкусу можно экспериментировать с красным перцем (и сладкой паприкой, и жгучим), кориандром, куркумой, зирой, хмели-сунели, розмарином, шафраном и др. Не стоит экономить и на свежей зелени: кинзе, базилике, петрушке, укропе.

На заметку

● **Чаще всего мясо для хашламы нарезают крупными кусками, овощи также режут крупно, «по мужски».**

● **Блюдо не терпит спешки: томится в посуде с толстым дном, на слабом огне, несколько часов пока мясо не начнет легко разделяться на волокна.**

● **Соль добавляют по вкусу и чаще (не всегда) на последнем этапе, за несколько минут до снятия с огня.**

Чем она полезна?

Хашлама не только радует вкусом и насыщает, но еще и дарит организму много полезных веществ.

1 Мясо – кладезь белка, главного строительного материала для всех клеток организма. Кроме того, именно красные сорта мяса, используемые в хашламе (баранина, телятина и др.) – это ценный источник гемового железа, которое отлично усваивается и помогает избежать железодефицитной анемии), а также витамина B12, цинка и селена.

2 Овощи и зелень – это не только широкая палитра витаминов, минералов и антиоксидантов, но еще и клетчатка, которая улучшает пищеварение и, в числе прочего, снижает уровень холестерина из мяса.

Кстати

Чтобы сделать блюдо более полезным, можно выбирать менее жирные сорта мяса и менее острые специи, овощи закладывать за 20–30 минут до окончания готовки (чтобы они теряли меньше витаминов при варке), а свежую зелень добавлять уже в готовое блюдо.

Хашлама «Армянская»

Ингредиенты (на 6 порций):

● *1,2 кг баранины на кости* ● *800 г спелых томатов* ● *500 г репчатого лука* ● *2–3 шт. крупного болгарского перца* ● *5–6 зубчиков чеснока* ● *4 шт. лаврового листа* ● *1 шт. красного острого перца* ● *30 г кинзы* ● *по 20 г петрушки и укропа* ● *по 2 3 веточки свежего базилика и кинзы* ● *1 ч. ложка перца душистого (горошком)* ● *0,5 ч. ложки перца черного (горошком)* ● *1 ст. ложка паприки* ● *черный молотый перец, соль – по вкусу (около 1 ст. ложки на все блюдо)*

Приготовление

Баранину разрезать на небольшие куски, отложить отдельно куски с костями и филейные.

Репчатый лук нарезать крупными полукольцами, болгарский перец (очищенный от семян и перегородок) – крупными кусками. Помидоры опустить в кипяток, затем в холодную воду, снять с них кожицу, мякоть нарезать дольками, соразмерными с кусками перца.

Чеснок очистить и порубить не очень мелко. Зелень (базилик, кинзу, укроп, петрушку) освободить от стеблей и тоже порезать крупно.

В кастрюлю с толстыми стенами или казан (объемом не менее 4 л) на самое дно выложить слоями по 1/3 помидоров, лука и перца, чуть присыпать солью, а поверх плотно уложить куски мяса с костями. Мясо приправить щепоткой соли, паприкой, горошинами душистого и черного перца, сюда же выложить целиком стручок острого перца и половину нарубленного чеснока.

На мясо с костями выложить слоями еще по 1/3 помидоров, лука и болгарского перца, а потом – вторую часть мяса (филейную). Посолить, приправить черным молотым перцем, паприкой, второй половиной рубленого чеснока. Воткнуть лавровые листья.

Сверху на филе выложить слои оставшихся помидоров, лука и перца, посолить, приправить молотым перцем и паприкой, посыпать нарубленной зеленью. Плотно накрыть емкость крышкой, поставить на самый медленный огонь.

Тушить не менее 2 часов, не перемешивая (воду добавлять не надо, блюдо томится в соку, который выделяют свежие овощи). Подавать в горячем виде.

Важно!

Жирное мясо и наваристый бульон в составе хашламы могут сделать ее нежелательным блюдом для тех, кто страдает ожирением, имеет повышенный уровень холестерина и склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Также мясо и бульон содержат пурины, которые могут повышать уровень мочевой кислоты и привести к обострению подагры и мочекаменной болезни.

Хашлама не рекомендуется при обострениях гастрита, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, холецистита и панкреатита.

Оксана Черных

Так много можно излечить любовью!

Мой папа умер, когда мне было лет пять. Возвращался с заработков из города. Нашли в канаве, без денег и документов. Кольцо только обручальное снять не смогли. Его и передали маме, как единственную память. Она носила его на цепочке, рядом с простеньким серебряным крестом.

> *Доброта – качество, излишек которого не вредит.*
>
> Джон Голсуорси

Добрая дура

В тот год я словно лишилась обо их родителей. Мама замкнулась, ма ло говорила, много работала. Огород, хозяйство, ферма – после похорон долги остались, а еще и меня поднимать. Вечерами она без сил садилась рядом и не то, чтобы гладила, просто роняла шершавую ладонь мне на голову. А я обнимала ее крепко-крепко. И мы сидели так, а потом шли ужинать.

Года через три появился в поселке мужчина. Бывший военный. Говорили, будто его родные из дома выгнали за буйный нрав. Вот он и прибился к моей маме. Соседи говорили «добрая дура, жалостливая». Поначалу все нормально было: дядя Толя помог забор поднять, в доме по чинил там сям. Мне было хорошо от того, что мама снова улыбалась.

Снова одна

Длилось счастье меньше года. Потом отчим стал все чаще приклады ваться к бутылке. А тогда становил ся очень агрессивным. Маму он побаивался, да и она почти все время была на работе, а вот меня гонял. От побоев я уворачивалась, но боялась его жутко. Задерживалась в школе, где повариха тетя Шура подкармливала меня остатками обеда.

Мама умерла, когда мне было пятнадцать. На похоронах отчим разругался с маминой сестрой Таисией. Та пыталась выяснить, почему на маме не оказалось ни цепочки, ни крестика, ни папиного кольца.

Теперь вечерами я дотемна бродила по окраинам поселка с кра-юхой хлеба, боялась домой идти. Когда одуревший отчим засыпал, прокрадывалась на ночлег, а когда стало тепло, перетащила свои вещи в сарайчик и жила там.

Последний шанс

Когда закончила школу, соседи в один голос советовали ехать в город, искать училище с общежитием. Говорили, что это мой последний шанс. Сама я не могла придумать ничего лучше. Вот только на что ехать, отчим отобрал карточку с пенсией за маму. Помогла тетя Шура – школьная повариха. Оказалось, мама хранила у нее немного денег и письмо от сестры с адресом. Письмо было отправлено, еще когда умер папа.

Я взяла паспорт, аттестат и поехала на свой страх и риск. Отнесла документы в первое попавшееся училище с общежитием. Заселяться можно было через пару недель. Что делать? Достала письмо, решила навестить тетю.

По какой то случайности она оказалась дома, встретила меня, накормила. Я незаметно для себя уснула сразу после еды. Ночью я пару раз просыпалась, по привычке вслушивалась – не проснулся ли отчим, нет ли угрозы. Но неведомые ранее чувства безопасности и тишины снова погружали меня в сон. А когда проснулась, встретила изучающий и внимательный взгляд тети.

Всё не так

Завтракали мы часа два. Я рассказала, как жила. Она поделилась, как потеряла мужа и долгое время жила одна. А после тетя Тая сделала выводы, что мы все сделаем не так. Мы пошли в училище (одно из худших в городе), забрали мои документы. Аттестат позволял поступить в техникум. Туда и отнесли.

А жить у меня будешь, сказала тетя. Домой больше не вернешься. Сами справимся.

И закрутилось: тетя подтягивала меня по точным наукам, в банке написали заявление на закрытие карты как утерянной, восстановили. У меня впервые появились свои деньги. Хотела отдать их на управление тете, она отказалась. Вместо этого стала учить меня, как разумно тратить, инвестировать, откладывать. Соседка перешивала мне одежду из того, что уже не носили ее дети. Первого сентября в техникум пришла совсем другая я. Знания, одежда, питание и отдых, но более всего новое чувство безопасности сделали свое дело.

Королевич Елисей

Но с однокашниками сходилась я тяжело. Спасала страсть к получению новых знаний и умение понятно объяснять учебный материал. На втором курсе меня даже взяли в лаборанты.

А после учебы летела домой, где ждала меня добрая тетушка. В выходные с ней в театры ходили, на выставки. Она открывала мне новые грани жизни. И я была счастлива.

О мальчиках не думала, да и я им особо не нравилась. Был у нас молодой преподаватель на практике – отрабатывал целевое обучение, чтобы дальше продолжить профессиональный рост. Он рассказывал про экономические теории, очень много нового и современного пытался нам дать. Сам был высокий и худой, нескладный, имя странное Елисей. Его прозвали «Королевичем».

Однажды осенью я возвращалась домой, когда стемнело. У ворот техникума стояли нетрезвые парни. Громко кричали, хамили, преградили мне путь. Возможно, это длилось секунды. Для меня прошла вечность. Я провалилась в страх перед пьяным отчимом, меня словно парализовало. И вдруг в толпу врезался Елисей, словно продолжая начатый разговор, он накинул мне на плечи свой пиджак, приобнял и, не замечая парней, изрек: «Исходя из ранее сказанного, можно понять, что конкуренция в экономике выполняет ряд важнейший функций». Ошалелые парни расступились, ошалелая я пошла под ручку с Елисеем, ошалелый Елисей, едва мы скрылись за углом, выдохнул: «Кажется, сработало».

Под тёплым крылышком опеки

Так преподаватель проводил студентку до дома. У нас обоих стучали зубы, и я пригласила его к нам на чай. Тетя Тая очень обрадовалась. Они весь вечер проговорили с Елисеем об экономике. Тетя была ведущим экономистом на градообразующем предприятии и очень любила свою профессию.

Так незаметно мой преподаватель начал приходить к нам почти каждый вечер. Говорили, спорили, обсуждали экономические теории. А тетя Тая выведала все про Елисея. Он был сиротой, растила его бабуля, но и та год назад умерла. Так мой рыцарь попал под теплое крылышко опеки моей тетушки-заботушки. Когда она плохо себя чувствовала, в театры и кино мы ходили с Елисеем. А едва я отучилась, мы расписались. И продолжали работать и учиться. Тетя долго была нашим общим наставником.

Но самый главный урок, который она дала нам с мужем – урок сердечной доброты и тепла, чувство семьи и безопасности. Мы живем уже 20 лет душа в душу. Старшая дочь Мария (в честь мамы) преподает в школе, младшая Таисия – неожиданно для нас увлеклась гуманитарными науками, хотя с легкостью решает в уме математические уравнения, как ее двоюродная бабушка.

Сегодня мы собирались в театр, я выскочила в коридор с горбушкой хлеба в зубах. Неожиданно увидела себя в зеркале. Такая дама в вечернем платье, спокойная, даже красивая. И следа не осталось от той девчонки, что прокрадывалась в темноте в родной дом, если бы не любовь к горбушкам хлеба. Так много можно излечить любовью!

Полина

Присылайте нам свои истории!

Электронная почта: sz@kardos.ru.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)

Травы и лекарства: когда они несовместимы?

Люди по-разному относятся к медицине и болезни свои тоже привыкли лечить по-разному. Одни сразу «сдаются» врачам и добросовестно принимают назначенные таблетки. Другие верят, что только натуральными травами и кореньями можно одолеть любой недуг. Третьи же не видят ничего плохого в том, чтобы достижения современной фармацевтики дополнять фитотерапией.
Третий вариант кажется вполне разумным, не правда ли? На самом деле, это не всегда так. Дело в том, что биологически активные компоненты лекарственных растений в нашем организме могут вступать в реакцию с компонентами принимаемых в это же время лекарственных препаратов. И такая реакция может иметь для нас самые негативные последствия.

Валериана и снотворные

Корень валерианы содержит вещества, оказывающие седативное (успокаивающее) воздействие: понижает возбудимость ЦНС, облегчает засыпание. Поэтому средства на основе этого растения часто рекомендуются для борьбы с бессонницей.

Кому-то действие настойки или таблеток валерианы может показаться слишком медленным, однако ни в коем случае не следует их прием усиливать более активными снотворными препаратами (барбитуратами, бензодиазепинами), а также принимать противоэпилептические средства на основе карбамазепина! Совместно они могут усиливать действие друг друга и избыточно угнетать ЦНС.

Чем это опасно: чрезмерная сонливость и заторможенность, мышечная слабость, брадикардия (замедление сердечного ритма), головная боль и тошнота, угнетение дыхания, бредовые расстройства и др.

Зверобой и контрацептивы

Зверобой мощное орудие народной медицины, и перечень недугов, при которых его применяют, весьма широк. Он может снимать спазмы и восстанавливать нормальную перистальтику органов ЖКТ, препятствует застою желчи, смягчает воспаление слизистых оболочек, укрепляет стенки кровеносных сосудов... И это не говоря уже о репутации природного антидепрессанта и успокоительного средства.

Однако список лекарственных препаратов, нежелательных в комбинации со зверобоем, тоже впечатляет. Ниже лишь немногие из них:

- **Оральные контрацептивы.** Зверобой ускоряет их метаболизм, тем самым снижая эффективность.
- **Препараты для лечения мигрени** (суматриптан, золмитриптан и др.). Зверобой в сочетании с ними может спровоцировать тахикардию и повысить риски сердечных приступов.
- **Статины.** Зверобой может снижать их эффективность.
- **Антидепрессанты.** Следствием их приема в комбинации со зверобоем могут стать головная боль, тремор, лихорадка, спутанность сознания, тошнота, в тяжелых случаях – кома.

Гинкго билоба и НПВС

Считается, что растение гинкго билоба и препараты на его основе могут быть полезны для здоровья головного мозга. Они нередко рекомендуются при высоких умственных нагрузках, для лечения и профилактики когнитивных нарушений.

Однако не все знают, что это экзотическое растение влияет на метаболизм большинства лекарственных препаратов. В том числе:

- **НПВС (парацетамол, ибупрофен, анальгин) в комбинации с гинкго билоба избыточно снижают свертываемость крови и могут спровоцировать кровотечения (носовые, желудочно-кишечные, церебральные и др.).**
- **Варфарин, аспирин, тиклопидин – тот же самый побочный эффект.**
- **Антиаритмические и гипотензивные препараты в сочетании с гинкго билоба могут оказывать слишком интенсивное воздействие, приводя к гипотонии, слабости, головокружению, потере сознания.**

Важно!

Гинкго билоба запрещено сочетать с любыми спиртовыми настойками, с тиазидными диуретиками, трициклическими антидепрессантами, противосудорожными препаратами, гентамицинами (антибиотиками широкого спектра).

Если предстоит хирургическое вмешательство, прием гинкго билоба следует прекратить за 3 4 дня до операции из за риска кровотечений.

Черноплодка и гипотензивные средства

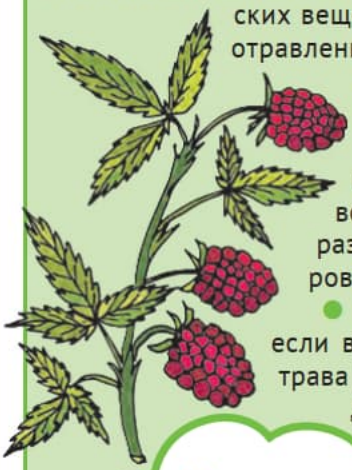
Черноплодная рябина (арония) и особенно свежий сок из нее это не только ценный источник витаминов и антиоксидантов. У этой ягоды есть свойство снижать артериальное давление, поэтому она считается средством профилактики и даже лечения гипертонии в начальной стадии.

Вместе с тем, в комбинации с гипотензивными препаратами она может усилить их воздействие, что может опустить давление слишком резко и спровоцировать симптомы гипотонии (слабость, головокружение, обморок).

На заметку: похожий эффект могут оказывать свекла, калина и земляника – они тоже не очень дружат с гипотензивными лекарствами.

ЧТО ЕЩЁ

- **Сок грейпфрута** может быть опасен в сочетании с лекарствами, снижающими уровень холестерина, и вообще с любыми препаратами. Грейпфрут притормаживает фермент, отвечающий за распад фармацевтических веществ, что может привести к их накоплению и отравлению.



- **Шпинат и брокколи, сельдерей и зеленый чай, а также клевер красный, каштан и лакрицу** не рекомендуют принимать одновременно с варфарином из-за риска кровотечений (степень этих рисков различается у разных людей, в зависимости от состояния здоровья).
- **Мать-и-мачеху** нужно отложить подальше, если вы лечитесь от молочницы (есть данные, что трава может провоцировать рост грибов рода Кандида).
- **Малиной** не стоит лакомиться, принимая аспирин или ибупрофен. Эта ягода содержит природную салициловую кислоту, что чревато ее передозировкой.
- **Мелисса** может вступать в реакцию с препаратами для лечения заболеваний щитовидной железы, поэтому вместе их лучше не принимать.
- **Эхинацея** может не очень благоприятно влиять на печень, поэтому ее лучше не пить вместе с лекарствами, которые также нагружают этот орган.

Перед применением любых растительных препаратов с активными действующими веществами стоит посоветоваться с врачом.

Инна Лесная

Вся наша образованность от Писания.

Преподобный Нектарий Оптинский (Тихонов)

Источником значительной части распространенных мудрых крылатых выражений является Библия. Некоторые словосочетания бытуют не только в литературе, но и в разговорной речи.

Крылатое библейское выражение

«Бог дал, Бог и взял»

Сегодня это выражение прочно вошло в состав русских пословиц. Обычно к нему прибегают в том случае, когда надо утешить человека. Выражение часто используется, если нужно смириться как с тяжелыми утратами, так и с различными даже небольшими потерями.

Пришло это выражение из Ветхого Завета. Ветхозаветный праведник Иов, проживающий в окружении многочисленного семейства, в одночасье лишается всего: сыновья и дочери гибнут, стада разорены. Как написано в Библии (Иов.1:20 21), Иов, несмотря на тяжелые испытания, сохранил покорность Богу: «Иов встал, и разодрал верхнюю одежду свою, остриг голову свою, и пал на землю и поклонился, и сказал: наг я вышел из чрева матери моей, наг и возвращусь. Господь дал, Господь и взял; как угодно было Господу, так и сделалось; да будет имя Господне благословенно! Во всем этом не согрешил Иов, и не произнес ничего неразумного о Боге».

«Бросать слова на ветер»

Это словосочетание – синоним выражения «говорить напрасно», необдуманно давать обещания, которые невозможно выполнить.

История этого крылатого выражения берет свое начало из обращения апостола Павла к христианской общине в Коринфе, описанного в 14 главе Первого послания к Коринфянам в Библии.

Напомним, апостол Павел в своем обращении говорит о важности ясного и понятного общения в церкви: «Так если и вы языком произносите невразумительные слова, то как узнают, что вы говорите? Вы будете говорить на ветер». Так апостол Павел подчеркивает, что использование невразумительных слов или языка, который не может быть понятен другим, приводит к бессмысленному общению, которое можно сравнить с говорением на ветер – это не приносит реальной пользы или понимания.

В Библии выражение «Бросать слова на ветер» имеет и более широкое значение. Оно может означать не только пустую болтовню, но и пустые обещания.

«Козёл отпущения»

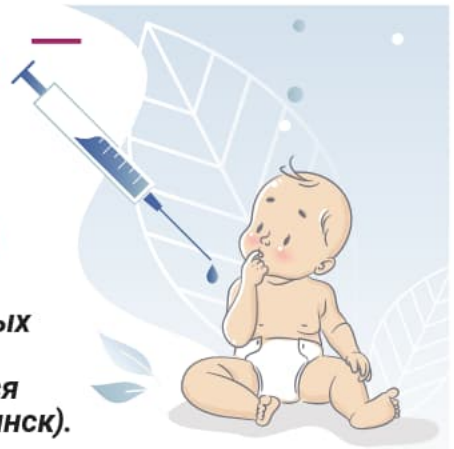
«Нашли козла отпущения!» обычно так возмущенно восклицает тот, на кого пытаются переложить вину за других.

Выражение «козел отпущения» восходит к древнееврейскому обряду, описанному в Ветхом Завете. Согласно библейскому тексту Аарон (первосвященник) приносил в жертву животных: двух козлов. По жребию определяли судьбу каждого из них. Согласно выпавшему жребию одного из козлов просто закалывали как жертву Богу, а на второго козла первосвященник возлагал руки, символически перенося все людские грехи и беззакония. И далее именно второго козла, на которого были возложены все грехи, отпускали в пустыню. Отсюда и выражение «козел отпущения».

Подготовила Светлана Иванова

Кори я не испугаюсь – потому что прививаюсь

Фото из личного архива Елены Ерохиной



Корь считается одним из самых заразных заболеваний в мире. Чем оно опасно и как защититься от недуга, разбираемся с педиатром Еленой Ерохиной (г. Новомичуринск).

Зараза

Корь – острое инфекционное вирусное заболевание, рассказывает Елена Алексеевна. Вирус передается воздушно-капельным путем при кашле, чихании или разговоре. Также вирус может оседать на поверхностях и заражать здоровых людей без иммунитета. У непривитых людей и тех, кто не перенес корь ранее, очень высокая вероятность заболеть.

Наиболее тяжело переносят болезнь дети в возрасте до пяти лет и взрослые старше 20. В зоне особого риска люди с ослабленным иммунитетом и беременные женщины, у которых корь может привести к выкидышу или порокам развития плода.

Важно

Один больной может заразить до 18 человек, не имеющих иммунитета. Именно поэтому больной корью ребенок не должен посещать общественные места, детский сад.

Распознать врага

В первые дни распознать корь непросто.

Болезнь начинается, как обычная простуда, предупреждает педиатр, – температура 38 40 градусов, сухой кашель, насморк, покраснение глаз и светобоязнь. Ключевой признак, который позволяет заподозрить корь до появления сыпи мелкие белые пятнышки на слизистой щек, похожие на крупинки соли (пятна Коплика). На 4–5 день появляется сыпь: сначала за ушами и на лице, затем спускается на грудь, туловище и конечности.

При повышении температуры следует сразу вызвать врача, рассказать о возможных контактах с больными корью.

Опасные последствия

Корь опасна не только сама по себе, но и своими осложнениями.

Врач должен следить за состоянием больного, – настаивает Елена Алексеевна. Осложнениями после кори могут быть: отит, приводящий к полной потере слуха; поражение роговицы глаз вплоть до слепоты. Кроме того, корь вызывает длительное ослабление иммунитета – на несколько месяцев, что делает организм уязвимым для других инфекций.

Внимание

Осложнения после кори развиваются у каждого 15-го заболевшего. Самые опасные:

- ***пневмония (воспаление легких) — это основная причина смерти от кори;***
- ***энцефалит (воспаление головного мозга), который может привести к необратимым повреждениям нервной системы и инвалидности.***

Лечить и предупреждать

Специфического противовирусного лечения кори не существует.

Основная терапия направлена на облегчение симптомов: обильное питье, снижение температуры, уход за глазами и кожей, поясняет врач. По назначению врача детям может вводиться витамин А, который снижает тяжесть осложнений. При развитии осложнений (пневмония, отит) врач может подключить антибактериальную терапию.

Самый надежный способ защиты – профилактика. А единственная эффективная мера профилактики вакцинация.

Елена Пухова

Кстати

В России плановая прививка от кори ставится детям в 12 месяцев, с ревакцинацией в 6 лет. Взрослым, до 35 лет не болевшим и не привитым, рекомендуется сделать две прививки с интервалом не менее 3 месяцев. Людям из групп риска (медики, педагоги, работники торговли и транспорта) – до 55 лет.

Майские супчики с дикоросами

Как их готовят наши читатели

Весна в самом разгаре, и вместе с вами мы встречаем её не только первой зеленью, но и ароматными тарелками супов – тех самых, из дикоросов, которые уважали ещё наши бабушки. Спасибо вам, наши дорогие читатели, за каждое ваше письмо, за каждую историю и за щепотку души, которую вы кладёте в свои рецепты.

Щи из крапивы и щавеля

На пенсии столько интересных дел! Вот хожу в кулинарный кружок при доме ветеранов. Недавно у нас была «Битва щей». Я выставила свои – из крапивы со щавелем. Казалось бы, простое блюдо, но как энергией заряжает, как мысли проясняет! Приз зрительских симпатий взяла.

Валентина Филипповна, г. Рыбинск

Беру:

● 3 горсти молодой крапивы ● 2 горсти щавеля ● куриный суповой набор 500 г ● 4 5 картофелин ● по 1 штуке лука и моркови ● 4 яйца ● жирную сметанку ● соль

Готовлю:

Первым делом варю куриный бульон. Кладу в него луковицу и морковку целиком, потом их вынимаю. Картошку режу брусочками и кидаю в процеженный бульон. Пока картошка варится, занимаюсь крапивой. Ошпариваю крутым кипятком и держу 2 минуты в дуршлаге над паром, так яркий цвет сохранится. Далее крапиву и щавель шинкую, как капусту. Когда картошка почти готова, отправляю в кастрюлю сначала крапиву, варю 3 минуты, потом щавель ровно минуту. Солю в самый последний момент. Подаю с крутым яйцом, разрезанным вдоль, и огромной ложкой сметаны.

Совет

Никогда не варите щи из крапивы в алюминиевой кастрюле! Эти травы плюс алюминий дают неприятный металлический привкус блюду и сероватый цвет.

Крем-суп из черемши

В мае, когда в лесу начинается черемша, вспоминаю – первый раз я ее купила на рынке за бешеные деньги. А соседка Валя надо мной посмеялась от души и показала заросль за оврагом – там ее хоть ведрами собирай. Только вот пожилым людям черемшу жестко жевать, поэтому я придумала нежный крем-суп.

Людмила Алексеевна С., п. Березовка

Беру:

● черемшу (листья со стеблями) большой пучок (100–120 г) ● 2 плавленых сырка хорошего качества, без растительных жиров ● 3 картофелины ● 1 крупную луковицу ● 2 зубчика чеснока ● 200 мл 10% сливок ● 1,2 л воды ● 1 ст. ложку сливочного масла ● соль, белый перец, мускатный орех

Готовлю:

Черемшу разбираю: толстые стебли отрезаю и потом их кладу в заморозку для зимних блюд. В кастрюле топлю сливочное масло, обжариваю лук и чеснок. Добавляю картофель кубиками, заливаю кипятком, варю до мягкости картошки. Плавленые сырки режу прямо в суп кубиками, мешаю, пока не разойдутся. Теперь главное: выключаю огонь, кидаю в кастрюлю всю черемшу (листья целиком, не режу), закрываю крышку и жду ровно три минуты не больше, иначе цвет будет болотный. Потом пробиваю погружным блендером до «бархата», вливаю чуть подогретые сливки, добавляю пряности. Еще раз прогреваю, но не кипячу.

Суп со снытью и зелёным горошком

Самые вкусные супы – те, за которые мы раньше стыдились – из «сорняков». В голодное время поговорка была «Дожить бы до сныти» — вот то-то же. Дожили, поперла по всему участку родимая. Значит, будем жить! Попробуйте мой рецепт, не пожалеете.

Галина Петровна Кочергина, с. Воронцовка

Беру:

● молодые листья сныти 2 большие горсти ● 1 стакан замороженного горошка ● 4–5 мелких картофелин ● 1 морковку ● 1 луковицу ● 30 г сливочного масла ● 1,5 л воды ● соль, лавровый лист, сушеный укроп

Готовлю:

Картофель режу кубиками, бросаю в кипящую воду. Минут через десять добавляю горошек. Отдельно на сливочном масле томлю лук с тертой морковью до золотистости, но без фанатизма. Сныть мелко рублю. Когда картошка с горошком почти готовы, кладу в кастрюлю зажарку, следом – сныть, специи. Выключаю через две минуты и солю по вкусу. Накрываю полотенцем, настаиваю 10 минут. Подаю со сметаной, ложкой разминаю горошек прямо в тарелке – для души.

Суп из сморчков с гречкой

В апреле в лесу тишина, а на старых гарях да под осинками стоят эти красавцы в сморщенных шапочках, будто гномики. Отец меня в детстве учил: «Смотри, дочка, ножка у сморчка полая – это его паспорт. Если ножка не полая – строчок, он ядовитый, его не бери». Теперь у меня внуков трое, учу их этой лесной грамоте.

Екатерина Захарова, грибник со стажем, Московская обл.

Беру:

● сморчки свежие – 400–500 г ● полстакана гречки ● 1,5 л воды ● 2 луковицы ● 1 морковку ● 2 ст. ложки сливочного масла ● растительное масло для жарки ● свежий укроп, сметану для подачи

Готовлю:

Замачиваю грибы в холодной воде на час. Затем трижды промываю в проточной воде. Обязательно отвариваю в новой воде 15 минут. Эту воду выливаю без жалости. Грибы снова промываю и режу крупными кусками. В кипящую воду кладу сморчки, одну целую луковицу и морковку целиком. Варю 20 минут на медленном огне. Вынимаю лук с морковью, они уже отдали свое. Засыпаю гречку, варю 10 минут. Отдельно на смеси сливочного и растительного масла обжариваю мелко рубленый второй лук до золотистости. Заправляю суп этой зажаркой в самом конце, солю, перчу. Выключаю огонь, даю настояться под крышкой полчаса – гречка должна разбухнуть окончательно.

Собери свою коллекцию рецептов

Холодник с ботвой молодой свёклы

Муж покойный был белорус, и он научил меня готовить настоящий травяной холодник – по-летнему прохладный. Май у нас иногда выдается жарким, и вот тут самое время для этого супа. А еще и сорнячков туда, свеженьких, только выполотых – вкуснота!

А.М. Савельева, Смоленская обл.

Беру:

● большой пучок молодой ботвы свеклы ● полпучка медвежьего лука (черемши) ● немножко юных листиков одуванчика ● 2 свежих огурчика ● 5–6 редисок ● 1 л простокваши ● 0,5 л кипяченой воды ● 1 ч. ложку сока лимона ● соль, сметану, зеленый лук и укроп

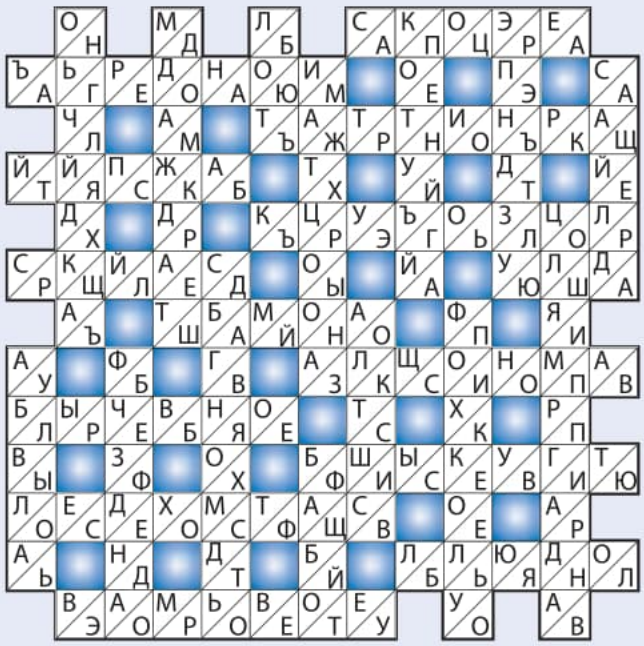
Готовлю:

Всю зелень мелко рублю, ботву режу покрупнее. Делаю отвар: в 1,5 л кипятка кладу черенки свеклы, через 3 минуты листья свеклы и остальную зелень. Варю пару минуток, солю и добавляю лимонный сок для яркости цвета. Откидываю на дуршлаг, жидкость сохраняю, а зелень охлаждаю. Смешиваю в большой миске простоквашу и холодную кипяченую воду. Туда кладу остывшую зелень и добавляю по вкусу ее же отвар. Кладу мелко рубленый огурец, тертую редиску, зеленый лук. Подаю так: в тарелку кладу нарезанное кубиками вареное яйцо и пару долек отварного картофеля, заливаю холодником. Сверху ложка сметаны.

Тренируем память и смекалку

Кроссворд-дуаль

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

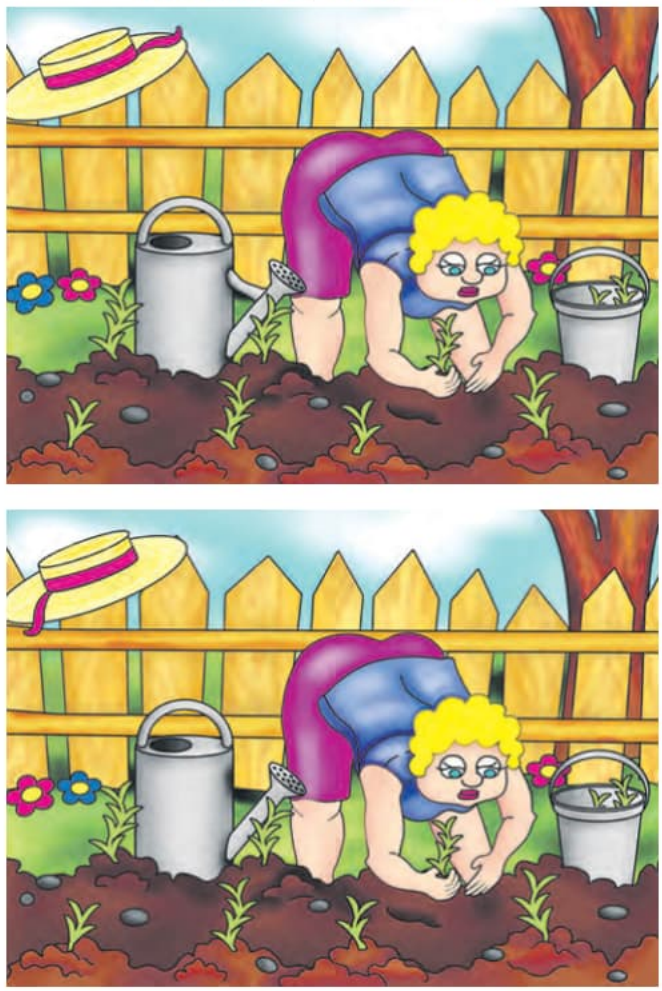
По горизонтали: *Сноха. Агроном. Тюльпан. Танк. Кругозор. Склад. Нож. Тайна. Аксиома. Время. Бескиш. Медсестра. Бинт. Вариант.*

По вертикали: *Отрядка. Дождь. Вам. Помощь. Рандеву. Магнат. Сайра. Олимпиада. Давность. Акция. Пшеница. Убыль. Звезда. Балл.*

Логические загадки

1. Петр недавно переехал в небольшой городок и решил подстричься. Во всем городе работают два мастера. У одного, чей салон у музея, всегда идеальная прическа. У другого, из салона у парка, волосы торчат неровно и выглядят неопрятно. К кому лучше пойти?
2. Она и город на карте, и в небе – звезда, фразы конец, в геометрии – молодец.
3. Мужчина забрал свои любимые наручные часы из ремонтной мастерской. С первого взгляда все выглядело нормально, но вскоре он заметил странность. Когда наступило 3:00, часы показывали 12:15. Когда должно было быть 6:30, они показывали 3:45. В чем же дело?

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ



ОТВЕТЫ

Логические загадки:

1. К мастеру из салона у парка. В последнее время часто ходит, значит, они спрятали друг друга. Том, у кого прическа безупречна, явно был у своего коллеги – вам к нему и стоит записаться.

2. Точка.

3. Мастер перепутал стрелки: часовая стрелка меньше, поэтому роль минутной, а минутная – часовой.

Задание «Найдите 5 отличий»:

1. Лейка на земле. 2. Тень справа доска забора. 3. Перемычку у ленты. 4. Цветочки у забора. 5. Второй справа в первом ряду сожжен.

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

РАБОТА

■ **8-985-229-86-20** Курьер. В компанию ООО «Торговые системы». Оплата до 7000 руб./день. Опыт и образование значения не имеют, рассмотрим в том числе соискателей с инвалидностью. Тел. 8-985-229-86-20. Вакансия актуальна в течение года с момента публикации

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ **8-916-774-00-05** Юристы и Адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8-495-201-25-12

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ☑ **Ежедневный аванс: ДО 750 РУБЛЕЙ**
- ☑ **Бесплатное общежитие, заселение в день обращения**
- ☑ **Место работы: киоски в разных районах Москвы**
- ☑ **Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!**

ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?
ЗВОНИТЕ. ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ: **8-495-792-47-73**

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

		5	9	7	3			2
		9					5	
1	2				5		7	
						8	9	
7				6				5
	3	2						
	8		7				2	4
	4					6		
2			8	4	6	9		

	4		6	8	9		7	3
		7						
	9				7			5
7	8			9	2			1
9	3		5		8		4	2
2			3	1			9	8
4			7				5	
						8		
6	2		8	4	5		1	

	2			6	8	9	1	
				2				6
6	4		9					8
2			3	7		1		
			8		6			
		8		5	4			7
5					2		4	1
1				4				
	7	4	6	9			5	

		3			5		6	
6	8				1			9
		4	9	7	6		8	
		1						2
		5	6	9	2	4		
2						5		
	3		1	2	9	6		
4			5				2	1
	5		8			3		

5					3		9	1
6			9	5		4		8
	1	3				2	7	
	6	5						7
		9		6		1		
1						3	6	
	2	4				5	1	
8		6		1	5			2
3	5		4					6

2		3	7		6	5	1	
5		6	1	4	2			
	4		5			8	2	
	3	2			7			
6				1				2
			2			9	5	
	6	7			5		3	
			8	7	3	2		5
	2	5	6		1	7		8

ОТВЕТЫ

4	6	5	9	7	3	1	8	2
8	7	9	1	2	4	3	5	6
1	2	3	6	8	5	4	7	9
6	1	4	2	5	7	8	9	3
7	9	8	3	6	1	2	4	5
5	3	2	4	9	8	7	6	1
9	4	7	5	3	2	6	1	8
3	8	6	7	1	9	5	2	4
2	5	1	8	4	6	9	3	7

8	7	9	1	2	4	3	5	6
3	6	5	7	9	8	4	2	1
1	4	2	5	6	3	7	9	8
6	2	9	8	4	5	3	1	7
5	7	3	9	6	1	8	2	4
4	1	8	3	7	2	9	5	6
9	3	1	5	7	6	4	2	8
7	8	6	4	9	2	5	3	1
2	5	4	6	3	1	7	8	9

3	5	7	2	8	6	4	9	1
6	9	2	5	4	1	7	3	8
1	8	4	3	7	9	6	5	2
5	6	9	7	8	2	3	4	1
9	1	8	6	2	5	4	7	3
4	3	7	9	1	8	5	2	6
2	7	3	8	5	4	1	6	9
8	4	5	1	6	7	9	3	2
7	2	6	4	9	3	8	1	5

9	1	3	2	8	6	7	4	5
4	9	6	5	3	7	8	2	1
7	3	8	1	2	9	6	4	5
3	8	7	9	6	4	5	1	2
2	4	9	7	1	5	3	6	8
6	5	1	3	4	8	2	9	7
5	2	4	8	9	1	7	3	6
8	6	3	4	7	2	1	5	9
1	7	9	6	5	3	4	8	2

3	5	1	4	2	7	9	8	6
8	9	6	3	1	5	7	4	2
7	2	4	8	9	6	5	1	3
1	8	7	5	4	2	3	6	9
2	3	9	7	6	8	1	5	4
4	6	5	1	3	9	8	2	7
9	1	3	6	8	4	2	7	5
6	7	2	9	5	1	4	3	8
5	4	8	2	7	3	6	9	1

2	9	3	7	4	6	5	1	8
5	8	6	1	9	2	3	4	7
1	7	4	8	5	3	9	6	2
8	6	9	4	2	7	1	3	5
6	5	3	9	1	8	4	7	2
4	3	2	5	7	1	6	8	9
7	4	1	3	6	9	8	2	5
9	1	5	2	8	4	7	9	6
3	2	8	6	3	5	1	4	7

ГОРОСКОП НА 30 АПРЕЛЯ – 21 МАЯ

ОВЕН • *20 марта – 19 апреля*

Овны спешат сполна насладиться всеми майскими радостями, начиная от пикников и заканчивая ударным трудом на любимой даче. И все же будьте внимательнее к своему самочувствию. Защищайте голову от солнца, пейте больше чистой воды в течение дня.

ТЕЛЕЦ • *20 апреля – 20 мая*

В Тельцах просыпаются художники и творцы, желающие все переделать на новый лад. Кто то затеет перестановку в квартире или ремонт на даче, кто то займет ся разведением новых сортов редиса. Чтобы спина не подвела, начинайте каждое утро с зарядки!

БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая – 20 июня*

Близнецы смогут открыть в себе новые кулинарные таланты (или вспомнить хорошо забытое старое), сделаться желанными гостями на любой даче и найти новых друзей. Но все же, изобретая новый соус к шашлыкам, добавляйте меньше острых специй и чеснока!

РАК • *21 июня – 22 июля*

Творческие Раки в эти майские дни могут ощутить прилив вдохновения и написать роман или засесть за живописное полотно... Однако в моменты душевных поры вов помните, что «бренное тело» нужно кор мить здоровой пищей и вовремя укладывать спать.

ЛЕВ • *23 июля – 22 августа*

Кто это у нас тут самый харизматич ный, обаятельный и привлекатель ный? Звезды продолжают создавать Львам все возможные условия для романтических знакомств и флирта. А заодно можете освоить йогу или пилатес – для повышения львиной гибкости.

ДЕВА • *23 августа – 22 сентября*

Девы могут посвятить время про хождению планового медосмотра, визитам в официальные инстанции, оформ лению документов и т.д. Впрочем, времени должно хватить и на встречи с друзьями, и на занятия любимым хобби, которое вас окры ляет.

ВЕСЫ • *23 сентября – 22 октября*

Некоторые Весы могут загореться идеей оздоровления – при помощи каких-то чудо-пилюль или приборов, которые якобы действуют безотказно. Но звезды рекомендуют не торопиться с самолечением и сначала обязательно посоветоваться со своим врачом.

СКОРПИОН • *23 октября – 21 ноября*

У Скорпионов появятся возможно сти для дополнительного заработка или освоения новых навыков, которые приго дятся в дальнейшем. А еще, возможно, к вам проявит личный интерес кто то из дружеско го окружения. Берегите сердце, не теряйте го ловы!

СТРЕЛЕЦ • *22 ноября – 21 декабря*

Солнечные и воздушные ванны, хождение босиком и другие действенные методы «дачной терапии» помогут Стрельцам отдохнуть и воспрянуть духом. Взаимодействие с коллегами или близкими друзьями может натолкнуть вас на новые творческие и деловые идеи.

КОЗЕРОГ • *22 декабря – 20 января*

Майское солнце и теплый ветер по дарят Козерогам прилив свежих сил и умиротворение. А если этого не произой дет, значит, надо срочно их набраться само стоятельно: вам помогут массаж, здоровый сон, общение с людьми, которые много для вас значат.

ВОДОЛЕЙ • *21 января – 18 февраля*

Некоторые Водолеи захотят изменить что-то в своей жизни: может быть, обновить обстановку или свое повседневное меню... Кстати, сейчас вполне благоприятный период для приобретения новой посуды, кухонной техники и полезных гаджетов для здоровья.

РЫБЫ • *19 февраля – 19 марта*

Рыбам для восстановления сил осо бенно полезны водные процедуры. Если вода в дачном водоеме еще не прогре лась, стоит попариться в баньке или в сауне, поплавать в бассейне. Или просто чаще радо вать себя ванной с ароматной пеной и травя ными отварами.

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС77 – 80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А Л

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.
тел.: +7-967-291-73-08

Заместитель генерального директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR:
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента рекламы:
+7 (495) 792-47-73
e mail: reklama@kardos ru

№ 9 (248). Дата выхода: 30.04.2026

Подписано в печать: 17.04.2026
Номер заказа – 817
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата изготовления: 28.04.2026
Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии ООО «РОСТПРЕСС» 606034, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Циолковского, д. 66, кв. 26

Тираж 206 700 экз

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели
Объем 2 п л

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

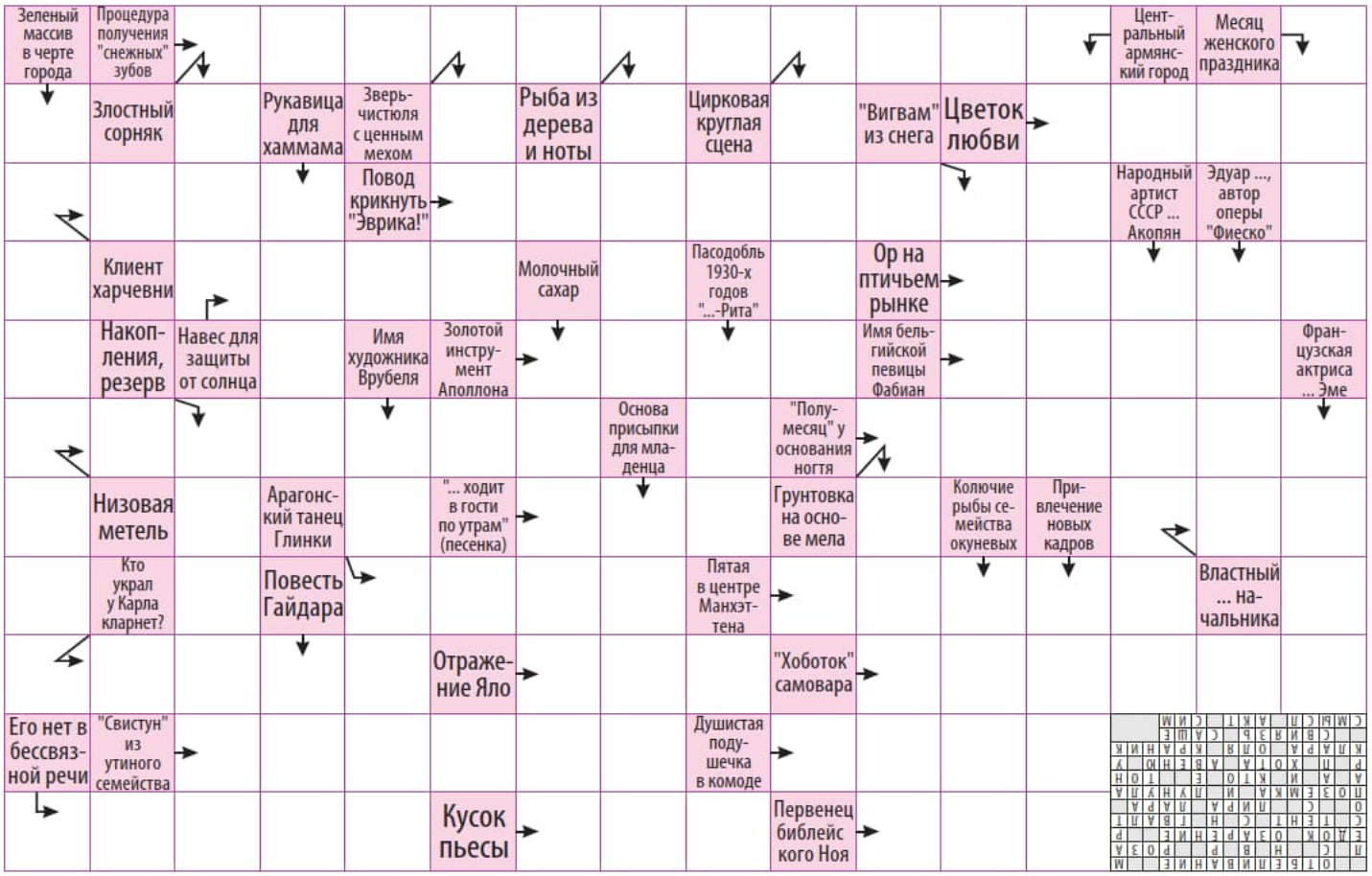
Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено

СКАНВОРД



16+

ПОДПИСКА НА 2-Е полугодие 2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
132,24 ₽*	264,48 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
396,72 ₽*	528,96 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
661,20 ₽*	793,44 ₽*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2026 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России https://podpiska.pochta.ru или через мобильное приложение «Почта России»

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте https://podpiska.pochta.ru.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ГОТОВИМ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ «ГЛАВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ»!

КАК МЯГКО ВКЛЮЧИТЬ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК В РАБОТУ, ЧТОБЫ НЕ СЛЕЧЬ С ОБОСТРЕНИЕМ В РАЗГАР ПОСАДОК?

Людям с артритом, артрозом или остеохондрозом следует заботиться не только о лейках и тяпках, но и о своих главных «орудиях» – органах движения. Подготовить их к долгожданному теплому сезону могут помочь современные медицинские технологии.

ВСТРЕЧАЕМ СЕЗОН ВО ВСЕОРУЖИИ!

Аппарат АЛМАГ+ работает на основе импульсного магнитного поля, способен повышать выносливость суставов и позвоночника, улучшать подвижность и позволить легко адаптироваться к активной весенне-летней деятельности.

Курс процедур целесообразно провести прямо перед началом или уже во время активных работ на участке, когда нагрузка на опорно-двигательную систему особенно велика.

АЛМАГ+ дает возможность:

- снимать боль, воспаление, отек;
- убирать скованность, спазм и зажатость мышц;
- удерживать стойкую ремиссию, не позволяя недугам разыграться;
- снижать негативные последствия физических перегрузок;
- ускорять заживление и восстановление после травм;
- расширять амплитуду движений, дарить радость активной и плодотворной жизни!

ПОСТОЯННАЯ ЗАБОТА

Но хронические заболевания требуют регулярного медицинского контроля! Так, при артрите, артрозе, остеохондрозе рекомендуется 3-4 лечебных курса магнитотерапии АЛМАГом+ в год в рамках комплексной терапии, чтобы не позволять хроническим болезням прогрессировать и лишать человека подвижности.

АЛМАГ+ призван решать важные задачи:

- активизировать кровообращение и обмен веществ;
- улучшать доставку и усвоение питания в очаге боли;
- повышать эластичность мышечных тканей и упругость хрящей;
- ускорять транспортировку и усвоение лекарств, снижать потребность в анальгетиках;
- стимулировать восстановление и тормозить разрушение тканей.

А ЕСЛИ ОБОСТРЕНИЕ ВСЕ-ТАКИ СЛУЧИЛОСЬ?

Для борьбы с обострениями у аппарата есть особый лечебный режим со специальными характеристиками. Ему под силу устранять даже острую боль и отек, гасить воспаление и увеличивать объем движений «деревянного» сустава.

Аппарат действует мягко, щадяще, постепенно, не затрагивая иные органы и позволяя избежать побочных эффектов – в отличие от агрессивных средств он дружелюбен к пользователю!

Работа аппарата многократно испытана в ходе дополнительных клинических исследований[1]. Это действительно удобный и компактный «инструмент для здоровья», прошедший проверку временем, специалистами и пациентами.

Не стоит дожидаться, пока суставы истощатся и высохнут без лечения, как растение без воды, – нужно действовать прямо сейчас! И пусть дача процветает, а труд будет в удовольствие!

АЛМАГ+. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ

[1] elamed.com/magnitoterapiya/nauchnye-publicacii/nauchnye-publicacii-almag-plus/

Заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: **www.elamed.com** ОГРН 1026200861620

Бесплатный телефон завода:
8-800-200-01-13

РЗН 2017/6194 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ